



این کتاب درباره
سرری کردن زندگی نیست
هنر ظریف

بی خیالی

رویکردی غیرعادی برای یک زندگی خوب →

ترجمه: هارک منسون



فقط به مولودی که واقعا لازم است اهمیت بدهید و بی خیال بعضی موارد
بی اهمیت و غیرضروری بشوید.

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب

مارک منسون

مترجم: واحد ترجمه انتشارات کلید آموزش

کلید
آموزش

منشون، مارک Manson, Mark	سرشناسه
هنر ظریف می خبالی: رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب / نویسنده مارک منشون	عنوان و نام پدیدآور
مترجم واحد ترجمه انتشارات کلبه آموزش	
تهران: کلبه آموزش، ۱۳۹۶	مختصات نشر
۳۴۰ ص	مختصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۲۷۲-۰۰۹۴-۶	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
راه و رسم زندگی	موضوع
Self-realization	موضوع
۱۳۹۶ ۹ ماه ۱۵۸۹/ BJ	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی
۵۰۲۴۰۶۲	شماره کتابشناسی ملی

فصل اول: تلاش نکنید



چارلز بوکوفسکی، انسان دائم‌الخمر، زن‌باز، قمارباز، ولگرد، گداصفت و بی‌مصرفی بود که گاهی شعر هم می‌گفت. اگر در مورد مسائل زندگی به دنبال مشورت باشید، احتمالاً او آخرین فردی است که به او مراجعه می‌کنید و یا انتظار دارید نامی از او در کتاب‌های رشد فردی ببینید. به همین دلیل است که او بهترین نقطه برای شروع است.

یوکوفسکی به دنبال نویسنده شدن بود. اما طی ده‌ها سال، تقریباً همه مجلات، روزنامه‌ها، ژورنال‌ها و انتشاراتی‌هایی که کارهای خود را به آنها ارائه کرده بود، به او جواب منفی داده بودند. آنها کارهای او را اقتضاح، ناپخته، منمیزگنده و مفسده‌انگیز می‌خواندند. همین‌طور که جواب رد شنیدن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شد، او زیر بار این شکست‌ها، به افسردگی عمیقی دچار شد که با اعتیاد به الکل بدتر شد و این اعتیاد تا آخر عمر نیز او را رها نکرد.

یوکوفسکی در یک دفتر پستی، نامه‌نویس بود. او حقوق ناچیزی می‌گرفت که بیشتر آن را صرف مشروبات می‌کرد. باقیمانده آن را هم در پیست اسبدوانی با شرط‌بندی به باد می‌داد. شب‌ها در تنهایی می‌نوشت و گاهی شعرهایش را با ماشین تحریر قراضه خود تایپ می‌کرد. غالباً وقتی بیدار می‌شد، روی زمین افتاده بود؛ همان جایی که شب گذشته خوابش برده بود.

سی سال این‌گونه گذشت و بیشتر آن، تصویر گنگ و نامفهوم‌می از الکل، مواد مخدر، قمار و زنان هرزه بود. وقتی یوکوفسکی به پنجاه سالگی رسید، بعد از یک عمر شکست و تنفر از خود، سردبیر یک انتشارات مستقل کوچک، به کارهای او علاقه نشان داد. او نمی‌توانست پول زیادی به یوکوفسکی پیشنهاد کند و یا اطمینان بدهد که کتاب او فروش بالایی خواهد داشت. اما علاقه عجیبی به این بازنده دائم‌الخمر پیدا کرد. در نتیجه، تصمیم گرفت که شانس خود را روی او امتحان کند. این اولین باری بود که یوکوفسکی یک فرصت واقعی پیدا کرده بود و فهمید که احتمالاً این تنها فرصتی است که به سراغ او خواهد آمد. یوکوفسکی در جواب سردبیر نوشت:

«من یکی از این دو گزینه را باید انتخاب کنم: اینکه در دفتر پستی به‌نامم و دیوانه شوم و یا اینکه اینجا به‌نامم و نقش یک نویسنده را بازی کنم و گرسنگی بکشم. من تصمیم گرفته‌ام که گرسنگی بکشم».

بعد از امضای قرارداد، او نخستین رمان خود را در ۳ هفته نوشت. نام رمان «دفتر پستی» بود. او در قسمت تقدیم‌نامه کتاب نوشت: «تقدیم به هیچ‌کس».

بوکوفسکی به‌عنوان یک نویسنده و شاعر، موفق شد. او پس از آن، شش رمان و صدها شعر نوشت. بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌های او به فروش رسید. شهرت او از انتظارات همه فراتر رفت؛ خصوصاً انتظارات خودش.

داستان‌هایی مانند ماجرای بوکوفسکی، خمیرمایه اصلی فرهنگ کنونی ماست. زندگی بوکوفسکی، تجلی رویای آمریکایی است: کسی برای چیزی که می‌خواهد می‌جنگد، هرگز کوتاه نمی‌آید و در نهایت، به بزرگ‌ترین رویاهای خود می‌رسد. انگار این ماجرا یک فیلم است که منتظر رخ دادن است. وقتی به داستان‌هایی مانند قصه بوکوفسکی برمی‌خوریم می‌گوییم: «می‌بینی؟ او اصلاً کوتاه نیامد. هیچ‌وقت از تلاش کردن دست برنداشت. همیشه خودش را باور داشت؛ با وجود همه مشکلات پشتکار داشت و برای خودش کسی شد». پس عجیب است که روی قبر بوکوفسکی نوشته شده: «تلاش نکنید»!

با وجود فروش بالای کتاب‌ها و شهرت، بوکوفسکی بازنده بود. خود او این را می‌دانست.

موفقیت او هم از اراده او برای رسیدن به موفقیت نشأت نگرفته بود؛ بلکه ناشی از این واقعیت بود که او می‌دانست بازنده است؛ این موضوع را پذیرفته بود و صادقانه در مورد آن می‌نوشت. او هیچ وقت تلاش نکرد تا چیزی غیر از آنچه خودش بود بشود. نوع کارهای بوکوفسکی در غلبه بر مشکلات فراوان و با صعود به قله‌های ادبیات نبود. بلکه کاملاً برعکس؛ توانایی او در این بود که با خودش کاملاً صادق باشد (خصوصاً در مورد بدترین بخش‌های وجود خودش) و شکست‌ها و کمبودهای خود را بدون هیچ شک و تردیدی بازگو کند و همین موضوع از او یک نابغه ساخته بود.

داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی اینست: کنار آمدن او با بازنده دیدن خودش. بوکوفسکی هیچ اهمیتی به موفقیت نمی‌داد. حتی بعد از اینکه مشهور شده بود. هنوز هم در جلسات شعرخوانی‌ای که حاضر می‌شد مست بود و مخاطبان خود را با کلامی گزنده می‌آزرد. او هنوز هم در میان مردم حضور پیدا می‌کرد و تلاش می‌کرد تا با هر زنی که می‌تواند هم‌خواب شود. شهرت و موفقیت، از او انسان بهتری نساخت. البته تبدیل شدن به انسان بهتر هم باعث شهرت و موفقیت او نشده بود. رشد فردی و موفقیت غالباً با هم رخ می‌دهند. اما این موضوع الزاماً به این معنا نیست که این دو، یک چیزند.

فرهنگ امروز ما، تمرکز شدیدی روی انتظارات مثبت غیرواقعی دارد؛ خوشحال‌تر باشید؛ سالم‌تر باشید؛ بهتر از بقیه باشید؛ باهوش‌تر، سریع‌تر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، محبوب‌تر، کارآمدتر،

رنگ برانگیزتر و تحسین برانگیزتر باشید؛ کامل و شگفت‌انگیز باشید، و هر روز صبح، قبل از صبحانه، یک تخم طلا بگذارید و همسر و دو فرزند خود را برای خدا حافظی ببوسید. سپس با هلی‌کوپتر خود به سمت کار رضایت‌بخش‌تان پرواز کنید؛ جایی که روزهای خود را صرف کارهای بسیار مهم و پرمعنایی می‌کنید که احتمالاً روزی سیاره‌ی زمین را نجات خواهد داد.

اما اگر بایستید و واقعاً به این موضوع فکر کنید، می‌بینید که توصیه‌های مرسوم در مورد زندگی (همه‌ی چیزهای مثبت و شادی که در حوزه‌ی رشد فردی قرار می‌گیرد و هر روز آن را می‌شنویم)، در واقع بر چیزهایی تمرکز کرده‌اند که شما آن‌ها را ندارید. این توصیه‌ها، بر چیزهایی تأکید می‌کنند که شما تصور می‌کنید هم اکنون کمبودها و شکست‌های شخصی شما هستند. شما بهترین راه‌ها برای پول درآوردن را می‌آموزید؛ چون احساس می‌کنید که هم اکنون به اندازه‌ی کافی پول ندارید. جلوی آینه می‌ایستید و جملات تأکیدی خود را تکرار می‌کنید که «شما زیبا هستید»؛ زیرا این گونه حس می‌کنید که گویا هم اکنون زیبا نیستید. توصیه‌های دوست‌یابی و رابطه را به کار می‌گیرید؛ چون احساس می‌کنید هم اکنون دوست‌داشتنی نیستید. تمرین‌های تجسمی عجیب و غریب در مورد موفق‌تر بودن را اجرا می‌کنید؛ زیرا این طور حس می‌کنید که هم اکنون به اندازه‌ی کافی موفق نیستید.

از قضا، این تمرکز بر چیزهای مثبت (چیزهایی که بهتر و برتر هستند)، تنها این کارکرد را دارد که بارها و بارها به ما یادآوری می‌کند که ما چگونه نیستیم، چه کمبودهایی داریم و چه چیزهایی

می‌بایست می‌بودیم که نتوانسته‌ایم باشیم: زیرا هیچ فرد شادی نیاز ندارد که جلوی آینه بایستد و با خودش تکرار کند که شاد است. او، به خودی خود، شاد است.

یک ضرب‌المثل تگزاسی می‌گوید: «سگ، هر چه کوچک‌تر، پارسش بلندتر». یک مرد با اعتماد به نفس، نیازی احساس نمی‌کند که اثبات کند اعتماد به نفس دارد. یک زن ثروتمند، نیازی نمی‌بیند همه را متقاعد کند که ثروتمند است. اگر همیشه در رؤیای چیزی هستید، در واقع، این واقعیت ناخودآگاه را بارها و بارها پیش خود تقویت می‌کنید که «شما آن چیز نیستید».

همه‌کس و همه‌ی تبلیغات، از شما می‌خواهند که باور کنید کلید زندگی خوب، داشتن یک شغل بهتر، یا خودروی پر قدرت‌تر، یا همسر زیباتر، یا یک جکوزی با یک استخر سیار برای بچه‌هاست. دتیا پیوسته به شما می‌گوید که مسیر زندگی بهتر، از راه بیشتر و بیشتر و بیشتر می‌گذرد (بیشتر بخرید؛ بیشتر داشته باشید؛ بیشتر بسازید؛ بیشتر لذت ببرید؛ بیشتر باشید).

همواره با این پیام‌ها بمباران می‌شوید که همیشه به همه چیز اهمیت بدهید. به تلویزیون جدید اهمیت بدهید. به یک تعطیلات بهتر از آنچه همکاران رفت، اهمیت بدهید. به ترئینات جدید باغچه اهمیت بدهید. به داشتن مونیاد مناسب اهمیت بدهید.

چرا؟ حدس من این است: چون اهمیت دادن به چیزهای بیشتر، برای کسب و کارها خوب است. و اگرچه کسب و کارهای خوب، هیچ ایراد خاصی ندارند، اما مشکل این است که اهمیت

دادن زیاد، برای سلامت فکری شما ضرر دارد.

این کار باعث می‌شود که بیش از اندازه به چیزهای سطحی و ظاهری وابسته شوید و زندگی خود را وقف دویدن دریی سراب خوشحالی و رضایتمندی کنید. کلید زندگی خوب، این نیست که به چیزهای بیشتر و بیشتری اهمیت بدهید؛ بلکه باید به چیزهای کمتری اهمیت بدهید، و تنها چیزهایی را مد نظر قرار دهید که حقیقی، فوری و مهم هستند.

چرخه‌ی بازخورد جهنمی

دهن شما یک عادت عجیب دارد که اگر آن را یاد بگذارید، می‌تواند شما را کاملاً دیوانه کند. آیا توصیف زیر برای شما آشنایه نظر می‌رسد؟

اگر اینکه با کسی در زندگی روبه‌رو شوید، احساس نگرانی می‌کنید. این نگرانی، شما را رعب‌زیر می‌کند و کم‌کم به این مسئله فکر می‌کنید که علت نگرانی شما چیست. حالا از نگرانی خود نگران می‌شوید. به نگرانی دوباره و بی‌باعت می‌شوید که نگرانی شما افزایش پیدا کند. در این هنگام است که به دنبال آرام‌بخش می‌گردید یا مثلاً شما در میزبان حشم خود مشکوک دارید. از کوچک‌ترین و احمقانه‌ترین چیزها عصبانی می‌شوید، و مثلاً علت آن را نمی‌دانید. این واقعیت که شما به این اندازه رود عصبانی می‌شوید، باعث می‌شود که از خودتان بیشتر عصبانی شوید. و سپس متوجه می‌شوید که عصبانی بودن همین‌گی باعث می‌شود فردی سطحی و بدحس شود که از این موضوع مسخره‌سازید. این سخره، چنان زیاد است که از خودتان به حشم می‌آید. حالا به خودتان نگاه کنید. شما از عصبانی شدن خودتان حشم‌گش می‌شوید، و حالا حشم خود را با دادن منی به دیوار تلاقی می‌کنید یا آنکه همین‌گی چنان دیوانه‌سازانم دادن درست‌کار هستید که از دیوانی خود نگران می‌شوید. با نری هر انباشته‌ای چنان احساس گناه می‌کنید که برای احساس خود، عذاب و خدا می‌گیرید.

به چرخه‌ی بارخورد جسمی خوش آمدید. احتمالاً تاکنون چند بار به این چرخه گرفتار شده‌اید. شاید همین حالا هم گرفتار این چرخه باشید «حدان» می‌دانم که در حال اجرای این چرخه‌ی بارخوردی هستیم. چقدر بدبختم که همیشه این جور هستیم. دید این کار را موقوف کنم اوه حدی من، از اینکه به خودم بدبخت گفتم. احساس بدبختی می‌کنم دیگر نباید خودم را بدبخت بخونم لعنی. بار هم این کار را کردم می‌بینی «چقدر بدبختم» اه.

دوست من، آرام باش. ناور کنید بانه این بختی از ربایی انسان بودن است فقط اندکی از حیوانات زمین این نوعی را دارند که افکار شیطانی داشته باشند. ما ما انسان‌ها این نعمت را داریم که می‌توانیم درباره‌ی افکار خودمان هم سنجشیم. در سنجش، من می‌توانم به دیدن بعضی وبدنوهانی افسردگی فکر کنم. و سپس به این سنجش که چقدر دیوانه‌ام که می‌خواهم این وبدنوها را بسیم. معجزه‌ی خودآگاهی

مشکل این است که جامعه‌ی امروزی ما، رطریق ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی و رسانه‌های جمعی که پیوسته به دنبال بهمانی دادن «هی! پس زندگی من از زندگی تو جذاب‌تر است» هستند. سلی از انسان‌ها را به دنیا تحویل داده است که دور دارند این تجربه‌های معنی‌ای یعنی مگرایی، ترس، عذاب و حدان، و مانند آن (اصلاً خوب نیست).

یعنی اگر به صفحه‌ی قبس نوک خود نگاه کنید، می‌بینید همه بسیار خوشحال هستند این را ببینید. هفت نفر این هفته ازدواج کرده‌اند! یک بچه‌ی ۱۶ ساله، در تیونیزون، در جشن تولد

خود. یک خودروی قرار می‌گیرد و یک بجهت دیگر. با انداختن یک برده که با تمام شدن دستان توالت، حتی مورد سربس را به‌طور خودکار با من می‌کند. دو میلیون دلار درآمد به دست آورده است. در همین حال، شما در خانه مانده‌اید و دارید دندان‌های گریه‌تان را می‌کشید و فکر می‌کنید که زندگی شما خیلی مزخرف‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید.

چرخه‌ی بارخورد چشمی، تا مرز فراموش شدن پیش می‌رود و همراه خود، برای بسیاری از ما، استرس بیش از حد، اضطراب بیش از حد و نفرت از خود می‌آورد.

پیش‌برها، در زمان بدترین‌ها، وقتی او احساس بدی پیدا می‌کند و با خودش فکر می‌کند که «منور حس خیلی بدی دارم» و بی‌چاره‌ای نیست، زندگی همیشه، به خودش می‌گفت که «باید برگردم کاه‌ها رو جمع کنم» و بی‌الان حضوراً حلاً اگر شما حتی برای پنج دقیقه هم احساس بدی داشته باشید، با ۳۵۰ تصویر از افرادی که کاملاً خوشحال هستند و زندگی فوق‌العاده‌ای دارند، به‌همراه می‌نویسد و عزمی است که احساس یک‌بارگی داشته‌اید.

این بخش آخر ماحول است که ما را به دردسر می‌اندازد. ما را اینکه احساس بدی داریم، حس بدی پیدا می‌کنیم از احساس عذاب و خدش، عذاب و خدش می‌گیریم از عصبانی شدن، عصبی می‌شویم از بگرن شدن، بگرن می‌شویم یعنی من چه مشکلی دارم؟

برای همین است که اهمیت بدن، کلیدی است و این راه حل، دنیا را بحال خواهد داد این

گر، از طریق پذیرش این واقعیت انجام می‌گیرد که دنیا کم‌لذت به هم‌ریخته است، و این به اشکایی ندارد؛ چون همیشه همین‌گونه بوده است، و همیشه هم همین‌طور خواهد بود.

با اهمیت دادن به دانش احساس بد، از چرخه‌ی بارخورد ذهنی خارج می‌شود؛ به خوددن می‌گویید «حال من خیلی خوب است» اما چه اهمیتی دارد؟ و آن وقت، انگار که فرشته‌ها روی شما گرد می‌آیند با شنیده باشند، دیگر برای دانش حس بد، از خودتان مسخر نمی‌شوید. حور و اورول گفته است که برای بدن آنچه درست مقابل چشمان فرد است، به نفعی پیوسته نیاز است. راه حل استرس و نگرانی‌های ما سر درست در مقابل چشمان ما است؛ ولی ما را نمی‌بینیم؛ زیرا مشغول بهمانشی فیلم و سلیقه‌های دستگاه‌های اشغال ورزشی عملیات شکم هستیم و همیشه به این فکر می‌کنیم که چرا باید شکم من بکشد، همه‌ی چشم‌ها را به خود جلب کنیم.

ما در دنیای آنلاین، در دوره‌ی «مشکلات جهان اولی‌ها» حوک می‌گوییم؛ اما در واقع فریادی موقعت خود شده‌ایم. به رغم آنکه همه‌ی افراد اکنون سوپر پاورهایی با صفحه‌ی نمایش بحث دارند، و می‌توانند خریدهای خود را در خانه تحویل بگیرند، بسیاری از استرس و اضطراب، و انواع افسردگی‌ها در ۲۰ سال اخیر سر به فلک کشیده‌اند. بحران ما، دیگر مادی نیست؛ بلکه دچار بحران وجودی و معنوی شده‌ایم. ما آن قدر جیره‌های گوناگونی داریم و فرصت‌های چنان مسووعی در اخبارمان هست که حتی دیگر نمی‌دانیم باید به چه چیزهایی

اهمیت بدهیم.

چون شمار چیزهایی که ما می‌توانیم هم اکنون بسیم و بدانیم، بی‌اسفاس، راه‌های بی‌شماری هم وجود دارند که نشان می‌دهد تلاش‌های ما کفایت نیست، و ما به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم و هیچ جبراً قدر که می‌تواند، عالی نیست و این موضوع، ما را از درون می‌دانشی می‌کند. یک اشکال که در همه‌ی اموره‌های «جگوه خوشحال باشیم» که در پنج سال گذشته، هشت میلیون دلار در فلز بزرگ منور شده، وجود دارد. این است که: بهمان به دانش تجربه‌های مثبت بیشتر، به خودی خود، یک تجربه‌ی منفی است، و از طرف دیگر، بدبختی تجربه‌های منفی فرد، به خودی خود، یک تجربه‌ی مثبت است.

این مسئله کمی پیچیده است و هیچ کس به آن توجه نکرده است پس یک فرصت دوباره می‌دهم تا معر خود را باز کنید و این مس را دوباره بخوانید: خوشبختی تجربه‌ی مثبت، یک تجربه‌ی منفی است، و بدبختی تجربه‌ی منفی، یک تجربه‌ی مثبت است.

این همان چیزی است که آلن وائس فیلسوف، آن را قانون معکوس می‌نامد (هرچه بیشتر دنبال دانش حس خوب همیشگی باشید، رضایت کمتری پیدا می‌کنید) زیرا تعقیب هر چیزی، تنها این واقعیت را روشن می‌کند که شما آن را ندارید.

هرچه بوسه‌ای‌تر دنبال تروتمند شدن باشید، بیشتر احساس فقر و کم‌ارزش بودن می‌کنید. فارغ از اینکه واقعاً چقدر درآمد داشته باشید، هر چه بیشتر بخواهید ثواب و رزق باشید، در

درون خود. حس رشت‌تری پیدا خواهید کرد؛ درع‌اراسکه ظاهر شما چگونه است هر چه بیشتر دس‌ال خوش‌حال‌ی و عشق باشید، نه‌اتر و بی‌اعتماد‌به‌خس‌تر خواهید بود؛ درع‌اراسکه خود را با چه کسانی احاطه کرده‌اید. هر چه بیشتر بخو‌هید در مع‌ویات رشد کنید، در راه رسیدن به آن، خود‌محور‌تر و سطحی‌تر خو‌هید شد.

البرت کامو، فیلسوف فرانسوی‌ال، بر گفته است «اگر دس‌ال اس‌ باشید که ند‌اید ند‌ای چیست، هر‌گر شاد خو‌هید بود و اگر دس‌ال مع‌نی زندگی بشید، شما هر‌گر نمی‌توانید زندگی کنید.»

با به زبان ساده‌تر: تلاش نکنید.

می‌دانم که اکنون با خود‌تان چه می‌گویید «مارک، همه‌ی این‌ها، بسیار هیجان‌انگیز است؛ اما خود‌رونی‌گران قیمتی که به امید آن در حال پس‌انداز بودم، چه می‌شود؟ بدن عضلانی‌ای که برای آن به خودم گرسنگی دادم، چه می‌شود؟ من برای آن دستگاه ورزش عضلات شکم، کلی هزینه کرده‌ام؛ خانه‌ی کبر دریاچه که رؤیای من بود، چه می‌شود؟ اگر به این چیزها اهمیت ندهم، هر‌گر به هیچ چیزی نخواهم رسید، نمی‌خواهم دچار چنین وضعی شوم.»

خوش‌حال‌م که این را طرح کردید.

ایا تاکنون ع‌وجه شده‌اند که هر چه کمتر به چیزی اهمیت بدهند، س‌جه‌ی بهتری به دست می‌آورند؟ ایا مت‌وجه شده‌اید کسی که کمترین هزینه را برای موفقیت چیزی کرده، به آن دست

پیدا می کند؟ متوجه شده اید که گاهی اوقات، چگونه وقتی دیگر اهمیتی نمی دهید، همه چیز

سر جای خود جفت و جور می شود؟

موضوع چیست؟

نکته‌ی حالب توجیهی که در مورد قانون معکوس وجود دارد این است که مقدار اهمیت دادن
بهر جواب می دهد اگر دلسا کردن تجربه‌ی مثبت، منفی باشد، دلسا کردن تجربه‌ی منفی،
مثبت است ربحی که در دستگاه بدسازی دلسا می کند، به سلامت و انرژی بیشتر منتهی
می شود.

شکست‌های کسب و کار، تجربه درک بهتر اموری می شود که برای موفقیت لازم هستند
صادق بودن در مورد ضعف‌ها باعث می شود که شما اعتماد به نفس پیدا کنید و پس افراد
کاربرماییک وارد شوید ربح ناشی از رو در رو شدن صادقانه باعث می شود که در ارتباط خود با
دیگران، به اعتماد و احترام دست یابید، و محکم برسید و نگرانی‌ها، شهامت و بردباری شما را
افزایش می دهد.

من می توانم مثال‌های بسیار بسیاری را مطرح کنم، ما مطلب روشن است هر چه ارشمنی
در زندگی، از طریق عینه بر تجربه‌های منفی مرتبط با آن به دست می آید همه‌ی تلاش‌های ما
برای قرار گرفتن در این ناحوشابندی‌ها، احساب از آنها، ریبی بردن از آنها با حقه گردیدن باعث
می شود که نتیجه‌ی عکس بگیریم احساب از ربح‌ها، نوعی ربح است احساب از تلاش، نوعی

تلاش است. نگارش نیست، یک شکست است. و معنی شدن از شرمساری، نوعی شرم است. ربح، ناز و بود خدا بخشی زندگی است و بیرون کشیدن آن، به تنها غیر ممکن، بلکه ربا و اور است. تلاش برای بیرون کشیدن ربح‌ها زندگی، همه‌ی چیزهای دیگر را نیز به هم می‌زند. تلاش برای احسان از درد، اهمیت دادن منی از خدا به درد است. اگر می‌تواند کاری کنید که به درد اهمیتی ندهید، موفق زندگی می‌شوید.

من در زندگی به چیزهای زیادی اهمیت داده‌ام. همجنس به چیزهای زیادی اهمیت داده‌ام و درست مثل راه‌های برفه، این اهمیت دادن‌های من بوده است که نقیصه‌های بزرگ را ایجاد کرده است.

احتمالاً در زندگی خودتان کسی را می‌شناسید که زمانی به چیزی اهمیت می‌داده و بواسطه است کارهای فوق‌العاده‌ای بکند. شاید در زندگی خود، زمانی را به باد دارید که به موضوعی اهمیتی نمی‌دهید و ناگهان موفق شده‌اید.

در زندگی من یکی از بزرگ‌ترین موقعیت‌هایی که اهمیتی به آن ندادم، وقتی بود که سهام‌های منش هفته‌ای را کار کردم در حوزه‌ی امور مالی استعفاء دادم و یک کسب و کار دیگری را شروع کردم. تصمیم‌گیری در مورد فروش بیشتر اموال و رفتن به مریکی جنوبی نیز همین‌طور بود. یا اهمیتی می‌دادم به فقط رفیق و کارم را انجام دادم.

این لحظه‌های بی‌خوابی، دقیقاً زمانی است که سترس‌ناک‌ترین را در زندگی دارید. بزرگ‌ترین

تعبیرات کاری، انتخاب لحظه‌ای برای رها کردن دانسته و پیوستن به یک گروه همتی؛ و تصمیم به جدا شدن از دوستانی که رفتارهای نامناسب او بارها تکرار شده است. اهمیت دادن، یعنی دیدن سخت‌ترین و ترسناک‌ترین چالش‌های زندگی، و عمل کردن در برابر آن‌ها. اگرچه ممکن است اهمیت دادن، در ظاهر، کار ساده‌ای جلوه کند، اما ماحول را نزدیک، جبر دیگری است.

شتر ما، به علت اهمیت دادن زیاد در موقعیت‌هایی که باید اهمیت بدهیم، زندگی را سخت می‌کیم. وقتی کارمند بی‌ادب به‌صورت سرزنش‌آمیز، بقیه‌ی بون ما را با اسکناس‌های خرد پس می‌دهد، ما زیادی اهمیت می‌دهیم. وقتی برنامه‌ی مورد علاقه‌ی ما در تلویزیون دیگر پخش نمی‌شود، بیش از حد اهمیت می‌دهیم. وقتی همکاری‌های ما به خودشان رحمت نمی‌دهند که تعطیلات آخر هفته‌ی فوق‌العاده‌ی ما جبری به‌سرسد، بیش از حد اهمیت می‌دهیم.

بیدید، مسئله این است که شما یک روز می‌میرید.

می‌دانم که این موضوع روشن است؛ غلط می‌خواهم به شما یاد داری کنم، شما و همه‌ی کسانی که می‌شناسد، به رودی خواهید مرد، و در زمان کوتاهی که پس از آن و مرگ باقی است، فرصت اهمیت دادن به چیزهای محدودی را دارید؛ اگر بدون نام و انتخاب گذشته به همه چیز و همه کس اهمیت بدهد، گریبان‌ساخته است.

هر صبحی در پی حال بودن هست. اگرچه ممکن است این تصور، مسخره به نظر برسد و من

هم ادم مرحرفی حلوه کنم منظورم این است که بیاوریم چگونه و کار خود را به شیوه‌ای مؤثر
متمرکز و اولویت‌بندی کنیم. و چگونه چیزهایی که برای ما اهمیت دارند و چیزهایی را که
اهمیتی ندارند، بر اساس ارزش‌های شخصی خود انتخاب کنیم این کار، بسیار دشوار و پرمسئله
یک عمر تمرین و ممارست است، و شما پیوسته در این راه شکست می‌خورید؛ اما شاید این
ارزشمندترین چاشنی باشد که در زندگی وجود دارد شاید تنها جالب‌ترین زندگی، همین باشد.
وقتی به همه چیز و همه کس اهمیت می‌دهد، احساس می‌کند که حق دارد همیشه در
آرامش و شادی بنشیند و همه چیز باید دقیقاً همان‌طوری باشد که شما دوست دارید اما این
یک بیماری است، و شما را رنده رنده خواهد بلعید. در این حالت، هر اتفاق ناخوشایندی را
بی‌عدالتی می‌بیند؛ هر جالبی را یک شکست می‌داند؛ هر ناراحتی را یک ناسرایی شخصی
تلقی می‌کند؛ و هر محال‌می را یک حساب تصور می‌کند. در چشم کوچک خود که به اندازه‌ی
فکرناپذیر است، گیر می‌افکند؛ در حس حق به حساب بودن و حشم خود می‌سوربد؛ و بی‌وقفه در
چرخه‌ی نارحورد چشمی می‌چرخد؛ بدون آنکه به جایی برسد.

هنر ظریف بی خیال بودن

بسیار افراد وقتی به بی خیالی فکر می کنند، صحنه ای را تصور می کنند که در آن، بی تفاوتی کاملی در برابر همه چیز حکم فرماید؛ از منی عصمی که همه ی بو ها را در خود حل می کند، آن ها فردی را تصور می کنند که هیچ چیز بر او اثر ندارد و در برابر هیچ کس فد هم نمی کند، و امیدوارند که خودشان هم چنین فردی باشند. کسی که هیچ احساسی ندارد و هیچ معایبی در هیچ چیز نمی یابد، همان بیمار روانی است. من اصلاً نمی فهمم چرا باید بخوابید مانند یک بیمار روانی باشید.

بسی بی خیالی چه معایبی می دهد؟ باید بگوییم به ۲ نکته ی ظریف رسیدیم که کمک می کنند موضوع را روشن کنیم:

نکته ی شمرده ی یک: بی خیال بودن، به معنای بی تفاوت بودن نیست؛ بلکه به بی معاسی که با متفاوت بودن خود راجب باشد.

نگذارید شفاف بگویم بی تفاوتی، هیچ چیز محسوس برانگیز یا اهمیت برانگیزتی در خود ندارد. کسانی که بی تفاوت هستند، برسو و بی هیجانند. آن ها، همان سس ها و بروس های ایستایی هستند. در واقع بی تفاوت ها، عموماً به این علت بدش می کنند بی تفاوت باشند که در واقع بیشتر از حد اهمیت می دهند. آن ها اهمیت می دهند که بقیه در باری موهائینش چه فکری

می‌کند؛ در نتیجه، هیچ وقت موه‌های خود را نمی‌شوید و مرتب می‌کند. آن‌ها اهمیت می‌دهند که بقیه درباره‌ی ایده‌هاشان چه فکری می‌کند؛ در نتیجه، پشت سحران بیش‌دار و نظریات خودمحوره پیش می‌نوبد. آن‌ها می‌ترسند که کسی به آن‌ها نزدیک شود؛ در نتیجه، خود را خیلی خاص تصور می‌کند؛ افراد منحصر به فردی که مشکلی دارند که هیچ‌کس قادر به درک آن‌ها نیست.

افراد بی‌تفاوت، از دبا و پاسخ تصمیم‌های خود می‌ترسند. برای همین است که هیچ تصمیم معناداری نمی‌گیرند. آن‌ها در قهر و خاکستری و بی‌احساس با حبه‌ی دهن خود باقی می‌مانند. خودشیفته‌اند، از خود استفاده می‌کنند و پیوسته حوس خود را برت می‌کنند یا موجه جبری که همیشه برسد زمان و انرژی آن‌هاست و ردگی نام دارد، باشند.

رئیس و رفیق پنهان در ردگی است؛ بلکه جبری به نام بی‌حاشی و خود ندارد. نباید به جبری اهمیت بدهد بوجه به چهره‌های مختلف و اهمیت دادن به مسائل، بخشی از جسم و سولوزی است مسئله این است که به چه چهره‌ی اهمیت بدهیم، و چگونه به چهره‌هایی که هیچ اهمیتی ندارند، اهمیت بدهیم.

به تازگی یکی از دوستان صمیمی مادرم، او را شریب داد و مقدار قابل توجهی از پول‌های او را بالا کشید؛ اگر من بی‌تفاوت بودم، شانه‌هایم را بالا می‌دادم و به کار خودم مشغول می‌شدم، و یک فصل دیگر از سریالی تلویزیونی را دلتود می‌کردم. ما هم، ما هم!

اما من از این بی‌عدالتی به چشم اندم. عصبانی بودم. گفتم: «مها، مراعات او را نکن. یک وکیل می‌گیریم و او را به‌غیبت قضایی می‌کشم چرا» چون من اهمیتی نمی‌دهم اگر محبور شوم. زندگی این استعمال را به هم می‌ریزم *

این موضوع، نخستین نکته‌ی طریف اهمیت دادن را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم «ببین: مارک مسوول اهمیتی نمی‌دهد»، منظور ما این است که به هیچ چیز اهمیت نمی‌دهد. برعکس، منظور ما، این است که مارک مسوول، در راه رسیدن به هدف خود، به هیچ مشکلی اهمیت نمی‌دهد او اهمیتی نمی‌دهد که برای انجام دادن کاری که ... را درست، مهم یا شرافتمندانه می‌داند، کسی را ناراحت کند

این همان چیزی است که نخستین برانگیز است. منظورم من بسیم، منظور، عینه بر مشکلات، قبول کردن متفاوت بودن، طرد شدن و منظور بودن، در راه ارزش‌های خود فرد است؛ اینکه حاضر باشیم در چشم‌انداز شکست خبره شویم و او را مسخره کنیم کسانی که به مشکلات، شکست‌ها و حرات‌کاری‌های خود اهمیتی نمی‌دهند؛ کسانی که می‌خندند و کاری را که فکر می‌کنند درست است، در هر حال انجام می‌دهند؛ زیرا آن‌ها می‌دانند که کار درست، همین است.

آن‌ها می‌دانند که این کار، مهم‌تر از خود ... هاست؛ مهم‌تر از احساسات و عرو و شخصیت آن‌هاست؛ «بی‌خیال» گفتن آن‌ها برای همه چیز زندگی است؛ بلکه در برابر چیزهای

بی‌اهمیت‌رندی است. آن‌ها تنها به چیزهایی اهمیت می‌دهند که حقیقتاً مهم هستند؛
دوستان، خانواده، اهداف و تفریحات، و گاهی هم یکی دو حای تعقیب فتنایی و به همین علت
که آن‌ها تنها به مسائل مهم اهمیت می‌دهند، دیگران بر در مقابل به آن‌ها اهمیت می‌دهند.

چون یک نکته‌ی محمی دیگر بر در رندگی وجود دارد، و آن این است که شما نمی‌توانید
حضور مهم و حیدی برای عده‌ای از افراد داشته باشید، بدون اینکه در رندگی بعضی دیگر
کاملاً سه‌پوده و انسانی باشید. این کار رندی نیست؛ چون در این دنیا کم‌بود جاش نداریم.

صرب‌لمنی‌کهن می‌گوید «مهم نیست کجا بروید؛ در هر حال، شما اینجا خواهید بود» این
موضوع درباره‌ی مشکلات‌ها و مشکلات هم صحبت دارد. قانع‌ار اینکه کجا بروید، صد حروار
منکن و مسئله‌ی مسطر شماست و البته این موضوع اشکایی ندارد.

هدف این نیست که از این مشکلات فرار کنیم. هدف این است مشکلاتی را پیدا کنیم که از کار
کردن روی آن‌ها لذت ببریم.

نکته‌ی شماره‌ی دو برای سکه به مشکلات اهمیت بدهد، بند علی را پیدا کند که از
مشکلات برای شما مهم‌تر باشد.

نصویر کنید که در سوپر مارکت هستید و می‌بینید که یک پیرز بر سر صندوق دار فریاد می‌زند و
برای قبول نکردن بی‌تحصیف کوچکی، او را احضر می‌کند. چرا این حاتم این قدر به این مسئله
اهمیت می‌دهد؟ رقم این بی، حلی‌ی‌چرا است.

علت این موضوع را من به شما می‌گویم این حتم، احتمالاً در طی روز، کار بهتری خواهید کرد
بن‌های بحیف بلبب بدرد او پسر و بهاسب فرزند او باحلف هسند و اصلاً به او سر
بمی‌رسد. حقوق بارشنگی ای که به او می‌رسد، در حال تمام شدن است، و احتمالاً در حالی
خواهد مرد که پوشک برگسالان به بن دارد و فکر می‌کند که در سرزمین
اسباب‌بازی‌هاست. در سیحه بن‌های بحیف را جمع می‌کند این، همه‌ی جبریسب که برای او
مابده اسب فقط او مابده اسب و بن‌های بحیف بقی بن‌ها جبریسب که به ان اهمیت
می‌دهد: ربرا جبر دیگری بری اهمیت دادن بقی مابده است.

بس وقتی بک بجه‌ی کک مکى ۱۷ سانه در بشت صدوق فروشگه، یکی از بن‌های بحیف او را
قبول نمی‌کند، و مثل دفاع شوالیه‌ها از شاهزاده‌ها، از پاکیزگی صدوق فروشگاهی خود دفاع
می‌کند، مادر بزرگ خوش می‌آورد. هسند سال اهمیت دادن، در بک لحظه بر سر او آوار
می‌شود و شروع می‌کند به بان اینکه «رمان ما، مردم احترام سرشان می‌شد»

مشکل افرادی که به همه چیز و همه کس اهمیت می‌دهند، این است که آن‌ها در زندگی خود
جبر مهمی ندارند که به ان اهمیت بدهند.

اگر روزی موجه شدید که پیوسه به جبرهای بی‌ارزشی اهمیت می‌دهید که شما را دبت
می‌کند (مثل سرعت تمام شدن باتری‌های کنترل تلویزیون با اردسب دادن بک بحیف یکی
بحر دو تا بر برای صد عفوپی کسده دست و امان)، احتمالاً جبر ررشمدهی در زندگی شما

و خود ندارد که بخواهد به آن اهمیت بدهد، و مشکل اصلی شما هم همین است. مشکل مایع صدقه‌فروشی گسده بیست. ناری‌های گران‌بلویرتون، مشکل شما بیست یکار نبدم که هرمدی می‌گوید «وقتی کسی منکلی ندانه باشد، دهی او دیال راهی می‌گردد با مشکذنی را بافرید.»

فکر می‌کنم چهره‌هایی که بیشتر آدم‌ها را از مشکلات زندگی می‌نامد (به ویژه سمیدپوسان) بحصل کرده و ناری‌ورده‌ی صبه‌ی مویط، در واقع آثار حسی این وضعیت هستند که آن‌ها در زندگی خود چیر مهمی برای نگه‌داشتن دارند.

در سبزه، پیدا کردن یک چیر مهم و معنادار در زندگی، شاید سودمندترین راه برای صرف زمان و انرژی شما باشد؛ زیرا اگر چیر معناداری پیدا نکند، به چهره‌های بی‌اهمیت و خرد شما می‌دهد. نکته‌ی شماره‌ی سه: چه موجه بنید چه نمانید، شما همیشه در حال اهمیت دادن به چیزی هستید. در واقع ما از زمان کودکی به همه چیز اهمیت می‌دهیم. همان‌طور که دیده‌اید که بچه‌ای چون رنگ‌آبی کلاه او، آن چیزی است که او می‌خواسته، حق‌وقی گریه کند.

وقتی جوان هستیم همه چیز بره و به‌حال انگیز است، و به‌تصویر می‌رسد که همه چیز مهم باشد. در سبزه، ما به همه چیز و همه کس اهمیت می‌دهیم. به اینکه دیگران در مورد ما چه می‌گویند؛ به اینکه فلان دوست به ما رنگ می‌دهد یا نه؛ به اینکه خوراکی‌های ما حفت است یا نه؛ و به اینکه نازک‌های حش بولد ما چه رنگی هستند.

وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، با کسب کمی تجربه و گذشت زمان کم کم متوجه می‌شویم که بیشتر این چیزها تاثیر بلندمدتی در زندگی ما ندارند. کسانی که پیش از این به نظر آن‌ها در مورد خودمان اهمیت می‌دادیم، دیگر در زندگی ما وجود ندارند.

خواب‌زد شدن‌هایی که در لحظه‌ی شدید بسیار دردناک بودند، در واقع به سود ما تمام شدند. متوجه می‌شویم که مردم چقدر کم به حریات سطحی ما توجه می‌کند و تصمیم می‌گیریم دیگر به آن‌ها اهمیت ندهیم.

در واقع دربره‌ی چیزهایی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم، گریختنی‌تر عمل می‌کنیم. این همین چیزی است که به آن پختگی گفته می‌شود. چیز خوبی است و بد نیست که گاهی اوقات از آن استفاده کنید. پختگی، زمانی رخ می‌دهد که فرد می‌آموزد تنها به چیزهایی اهمیت ندهد که ارزشمند هستند.

بزرگ‌تر که می‌شویم و به من سالی که می‌رسیم، چیزهای دیگری بر کم کم تغییر می‌کند؛ از 'نرزی ما کاسه می‌شود، شخصیت ما استحکم پیدا می‌کند، می‌دانم که ما چه کسی هستیم، و آن را می‌پذیریم' که شامل بخش‌هایی می‌شود که زیاد هم از آن خوشنود نیستیم.

و البته عجیب است که این موضوع، رهایی بخش است. دیگر نیازی نیست به همه چیز اهمیت بدهیم. زندگی، همین جریب است که حسب آن را با همه‌ی بدی‌ها و خوبی‌هایش می‌پذیریم.

می‌فهمیم که ما هرگز درمان سرطان را پیدا نخواهیم کرد؛ یا به ماه سفر نمی‌کنیم؛ یا هیچ وقت

دستمان به فلان پول نخواهد رسید. اسبه اشکالی هم ندارد. زندگی ادامه دارد. حالا فرصت‌های خود برای اهمیت دادن را تنها صرف گریه‌هایی می‌کنیم که حفضاً ارزشمند هستند: خانواده، بهرین دوستان، و تفریحات سالم و البته در کمال ناباوری می‌بینیم که همین‌ها کافی نیست این ساده‌ساری، واقعاً موجب شادی همیشگی ما می‌شود. کم کم فکر می‌کنیم که شاید بوکوفسکی حرف بدی نزده باشد؛ بلانش ننکند.

خب، مارک. هدف این کتاب چیست؟

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در مورد اسباب جبرهایی که در زندگی اهمیت حقیقی دارند و جبرهایی که بی‌اهمیت هستند، شفاف‌تر فکر کنید.

من معفدم که امروز ما با یک اپدمی روانی مواجه شده‌ایم. که در آن مردم دیگر نمی‌فهمند که گاهی خوب است بعدی چیزها خراب شود. می‌دانم که در نگاه اول، این مسئله، ناشی از سببی فکری شناخته می‌شود؛ اما باور کنید که این مسئله‌ای مرگ و زندگی است.

چون وقتی باور داریم که اصلاً خوب نیست که گاهی بعضی چیزها خراب شود، با خود آگاه خودمان را سرزنش می‌کنیم. کم کم احساس می‌کنیم اشکالی در ما هست؛ که این باعث می‌شود با کارهای بیش از حد حیران‌کننده، مثلاً چهل ساعت کم‌خوابی داشته باشیم؛ یا سه‌شنبه شب، قرص‌های آرام‌بخش مصرف کنیم. یا دست به جنس‌های شدید ترسیم این اعتقاد؛ که اصلاً خوب نیست که گاهی کم آوردن و به‌پسند بودن را بپذیریم. مثلاً چرخه‌ای با خوردن چپمی

است که کم کم در حال چیره شدن بر فرهنگ ما است.

ایده‌ی اهمیت دادن، روشی برای تطبیق دادن محدودیت‌های خود از زندگی است و اینکه ببینیم چه چیزهایی مهم، و چه چیزهایی بی‌اهمیت هستند. ایجاد این مهارت، گاهی منجر به وسعتی می‌شود که من آن را «آگاهی عمیق» می‌نامم. منظور از آگاهی در اینجا، خوشبینی همیشگی و از بین رفتن تمام رنج‌ها نیست برعکس، من آگاهی عملی را در این می‌بینم که بپذیریم رنج با جدی‌گریزناپذیر است، و فرغ از بهانه‌ها می‌کشد، زندگی شامل شکست، از دست دادن، فساد و حتی مرگ می‌شود.

وفای با همه‌ی چیزهایی که زندگی سر راه شما قرار می‌دهد راحت‌تر است، روحیه‌ی شما شکست‌ناپذیر می‌شود؛ زیرا شما راه عبور بر رنج، این است که اول بپذیریم چگونه آن را تحمل کنیم.

این کتاب به شکست دردها و رنج‌های شما اهمیتی نمی‌دهد، و دقیقاً برای همین است که صادقانه نوشته شده است.

این کتاب، راهنمای شما به سمت عظمت نیست؛ زیرا عظمت، تنها بوجه ذهن ما است؛ یک مقصد ساحتی که خود را به دنبال کردن آن می‌کشد و وجود خارجی ندارد.

در عوض، این کتاب، رنج‌های شما را به ابزار، دردهای شما را به قدرت، و مشکلات را به مشکلات کمی بهتر تبدیل می‌کند این همان پیشرفت حقیقی است. این کتاب راه عوار یک

راه‌ها برای رنج کشیدن بدانید؛ برای اینکه چگونه این کار را بهتر و با مهریابی و نواضع بیشتر انجام دهید این کتاب درباره‌ی ارم حرکت کردن به رعم بارهای سنگینی که بر دوش می‌کشید، و کار آمدن راحت‌تر با ترس‌ها و خدشیدن به اشک‌ها بیان است.

این کتاب به شما یاد می‌دهد که چگونه جبری را به دست بیاورید و موفق شوید؛ بلکه می‌آموزد که چگونه سارید و رها کنید. به شما می‌آموزد که چشم‌هائی خود را سدید و اعتماد دشته باشید که می‌تواند به پشت بپسید، و با وجود آن، ممکن است پس بپسید به شما می‌آموزد که کمتر اهمیت بدهید و تلاش نکنید.

فصل دوم: خوشبختی یک مشکل است



حدود دو هزار و پانصد سال پیش، در دامنه‌های هیمالیا در میان امروزی، در یک قصر بزرگ، پادشاهی می‌زیست که در شرف پسر دار شدن بود. شاه برای این پسر خود یک ایده‌ی بزرگ و مخصوص داشت: او تصمیم گرفت کاری کند که زندگی کودک از هر نظر عالی باشد، و کودک از حتی لحظه‌ای رنج نبرد، و همه‌ی بارها و خواسته‌های او در هر لحظه‌ای برآورده شود.

شاه دیوارهای بلندی دور قصر کشید تا شاهزاده از دبی خارج از قصر آگاه نشود. او کودک را با انواع خوراکی‌ها و هدیه‌ها بازپرورده کرده و انواع خدمت‌کارها را برای برآوردن انواع خواسته‌های او گمارده بود.

طبق برنامه، کودک در حانی بزرگ شد که هیچ اختلاعی از وجود سحری‌های مداون بشریت نداشت. همه‌ی دوران کودکی شاهزاده این‌گونه گذشت؛ اما علی‌رغم همه‌ی بحملات و وفور نعمت‌ها، او همیشه غصی بود بعد از مدتی هر تجربه‌ای برای او بی‌و بی‌ارزش حیده می‌کرد. مشک این بود که قارع از اینکه پدر او چه چیزی به او می‌داد، آن چیزها هیچ‌وقت کافی به نظر نمی‌رسید و هیچ معنایی نداشت.

سرانجام شاهزاده در یک شبه شب از قصر سرون رفت تا بسد سرون دیوارهای قصر چه می‌گذرد. او از خدمت‌کار خود خواست که او را در روستای نزدیک بگرداند. آنچه دید، برایش وحشتناک بود.

او برای بحسن بار در رندگی، ریح کشیدن اسان‌ها را مشاهده کرد؛ اسان‌های مریض، پیر، بی‌خانمان، رنجور و حتی افرادی را در ستر مرگ دید.

شاهزاده به قصر برگشت؛ در حالی که بخران و خودی، او را فرا گرفته بود. او که نمی‌دانست با آنچه دیده بود چگونه کنار بیاید، از همه چیز راضی بود و رندگی می‌کرد، و مسد بسیاری از مردان جوان، پدر را برای تمام کارهایی که برای او کرده بود سرزنش می‌کرد. شاهزاده با خود

می‌اندیشید چیزی که او را چنین محوشود کرده و باعث شده که زندگی این قدر بی‌معنا به نظر
برسد، ثروتمند است. بنابراین تصمیم گرفت فرار کند.

اما شاهزاده سنسار آنچه فکر می‌کرد، ننه پدرش بود. او سرانده‌های بزرگی داشت. قصد
داشت فقط فرار کند. می‌خواست امتیازات مخصوص پادشاهی، حیوانه و همه‌ی دارایی‌های
خود را رها کند و در کوچه‌ها زندگی کند. و ماسد حیوانات روی زمین بخواند. او می‌خواست
گرسنگی بکشد. خود را شکنجه کند. و تا آخر عمر برای همه‌ی عدا، از عربه‌ها گدایی کند.

شب بعد، شاهزاده دوباره از قصر خارج شد و قصد داشت که این بار هرگز برنگردد. او سال‌های
زیادی ماسد یک گدا زندگی کرد. عضو فراموش شده و محروم شده‌ی اجتماع، و یکی در استیهای
طغیان اجتماعی بود، و صوفی بفسه، ریح‌های ربانی را محض شد. او ریح‌های ناشی از بیماری،
گرسنگی، رنجوری، ستهایی و ساهی را تحمل کرد. و وقتی عذبی کافی برای خوردن داشت با
مرگ نیز رو به رو شد.

چندین سال گذشت و هیچ اتفاقی نصادق شاهزاده موحه شد که این زندگی پر از ریح، آن قدر
که تصور می‌شد، رضایت بخش نیست. این زندگی، آن قدر که استعار می‌رفت، برای او شعور و
حرد در پی داشت. هیچ رمز و رازی از چنین با مقصد بهایی آن برای او بیدار نشده بود.

در حقیقت، شاهزاده چیزی را دریافت که بقیه‌ی ما همیشه با حدی از آن آگاه بوده‌ایم؛ اینکه
ریح کشیدن سخت است. و آن قدرها هم معجزه نیست. درست مثل نروتمند بودن، ریح

کشیدن بدون هدف هم هیچ ارزشی ندارد. شاهزاده به این نتیجه رسید که ایده‌ی بزرگ او، ماند ایده‌ی پدرش، در واقع ایده‌ی بدی بوده، و بهتر است به حتی آن، کار دیگری بکند.

او که کاملاً سردرگم شده بود، درخت بزرگی در نزدیکی رودخانه یافت، و تصمیم گرفت پای آن درخت بنشیند و باوقفی که ایده‌ی بزرگی پیدا کرده، از آنجا تکان نخورد.

چنان که روایت کرده‌اند، شاهزاده‌ی سردرگم، چهل و نه روز در زیر آن درخت نشست، او در این مدت به درک چند نکته‌ی بزرگ رسید.

یکی از این یافته‌ها این بود که خود ریختگی، نوعی رنج کشیدن است نروزمندان، به علت نردیشان رنج می‌کشند. فقر، به سبب فقرشان رنج می‌کشد. افراد بدون حیوانچه برای بدانش حیوانچه رنج می‌کشند. افرادی که حیوانچه دارند، به علت دانش حیوانچه رنج می‌کشند. کسانی که دنبال لذت‌های دنیوی می‌روند، برای همین لذت‌های دنیوی رنج می‌کشند و کسانی که از لذت‌های دنیوی پرهیز می‌کنند، ر بهرگز رنج خود رنج می‌کشند.

البته منظور این نیست که همه‌ی رنج‌ها هم برابر هستند. برخی از رنج‌ها، بی‌گمان دردناک‌تر از رنج‌های دیگر هستند؛ اما در هر حال، همه‌ی ما باید رنج بکنیم.

سال‌ها بعد، شاهزاده فلسفه‌ی خودش را ایجاد کرد و آن را با مردم در میان گذاشت. در دل این فلسفه، این اصل دانی قرار داشت که «درد و حسارت حتماً وجود دارند، و ما باید مقاومت در برابر آن‌ها را کار بگذاریم.» شاهزاده بعدها به «بودا» معروف شد. اگر تا کنون اسم او را

ششیده‌اید، باید بگویم که او، آدم معروف و مطرحی است.

یک مسئله‌ی بنیادی و اساسی در بسیاری از پیش‌قرص‌ها و اعتقادات ما وجود دارد؛ ای که بنیادی، یک معادله‌ی ریاضی است، و می‌توان بری آن تلاش کرد و به آن دست یافت؛ مثل پذیرفته شدن درد شکسته‌ی حقوق؛ با سر هم کردن یک لگوی کاملاً بی‌چیده، اگر من به فلان جبر دست پیدا کنم، آن وقت می‌توانم خوش بخت شوم اگر صدمم من فلانی باشد، می‌توانم احساس خوشبختی کنم اگر بتوانم با کسی ماند فلانی باشم، آن وقت خوش بخت می‌شوم. این اصل و بنیان، همان مشکل ما است خوشبختی، یک معادله‌ی حل‌شدنی نیست با ریاضی و باراحی، در ذات صفت انسان است و همین‌گونه که خواهیم دید، لزوم رسیدن به خوشبختی، همشگی است. بودا این مسئله را از منظر فلسفی و الهی مد نظر قرار داده بود من در این فصل، همین موضوع را مطرح می‌کنم؛ اما از دیدگاه بیولوژیک، و البته با استفاده از پانداها.

خراب کاری های پاندای نومید

اگر بنویسم یک سوپر فئرمین ابداع کنم، سوپر فئرمین من، پاندای نومید خواهد بود او یک ماسک مسخره به چشم می ریزد و پیراهنی دارد که بری شکم گنده ی پندایی او کوچک است، و قدرت جادویی او، این است که واقعب های طح مرتبط را به مردمی بگوید که سار به شبیدن آن ها دارند، اما نمی خواهند آن ها را بدبیرند

او مثل فروشندگانی دوره گرد، حبه به حبه می رود و رنگ حبه ها را می ریزد و می گوید: «درست است که یون ردد در آوردن باعث می شود حسن خوبی دانسته باشی» اما باعث نمی شود که فرزندانت تو را دوست داشته باشند» با «گر محبوری از خودت بپرسی که اب به همسرت اعتماد داری یا نه، احتمالاً اعتماد نداری» با «جبری که تو دوستی می نامی، در واقع تلاش همسنگی تو برای بحث بشر قرار دادن آدم هاست»، و بعد به صاحب حبه می گوید که روز خوبی داشته باشید، و سراع حبه ی بعدی می رود.

این فئرمین، عالی می شود، و البته حال به هم رس: و عمگین و روحیه بحث: و البته لازم، ربرا بررگ نرس واقعب های رندگی، معمولاً باخوشا ندرین آن ها برای شنیدن هستند

پاندای نومید، فئرمینی خواهد بود که هیچ یک از ما و را نمی خواهیم، اما همه به او نیاز داریم. به نسبت عداهای قست خود دهی ما، او برای ما مثل خوراک بسری خواهد بود، او به رغم ایحاد

حسن بد در ما، زندگی ما را بهتر خواهد کرد، با تحریک ما، ما را قوی تر خواهد کرد، و با نشان دادن تاریکی، به ما روشنی خواهد بخشید. گوش دادن به او، مثل این است که فیلمی را ببینید که قهرمان آن در آنجا می‌مرد؛ با وجود اینکه این موضوع باعث می‌شود حسن بدی بد کند، اما عاشق فیلم می‌شود؛ چون واقعی به نظر می‌رسد.

پس حالا که اینجاییم، آدره بدهید مسک پندای بومید خود را به جشم‌ام بگردانم و حقیقت تلخ دیگری را به شما بگویم.

ما صرفاً به این علت رنج می‌کنیم که این رنج به لحاظ ریختی برای ما خوب است. رنج کشیدن، روش مورد علاقه‌ی طبیعت برای انگیزه دادن برای تغییر است. ما این گونه یکامی یافته‌ایم که همیشه کمی ناراضی و نامطمئن باشیم؛ زیرا این مقدار ناراضی و نااطمینانی باعث می‌شود که انگیزه‌ی لازم برای اسکار وریده شدن را داشته باشیم. ما به گونه‌ای یکامل یافته‌ایم که از دانشه‌های خود ناراضی شویم، و با به دست آوردن چیزهایی که نداریم احساس رضایت کنیم. این ناراضی همسنگی، ما را به جنگ و پیروزی، و ساحل و سحر کردن واداشته است. پس رنج‌ها و دردهای ما، انبساط یکامی بوده است؛ این‌ها، ویژگی‌های ما است.

درد در همه‌ی اشکال خود، کارآمدترین روش بدن ما برای شروع عمل است. جبر ساده‌ای را در نظر بگیرید؛ مثل کوبیده شدن انگشت با به جبری اگر شما هم مثل من باشید، وقتی انگشتتان به جایی می‌خورد، قدر بلند فریاد می‌زنید که حتی دورترین آدم هم به گریه

می‌افتد. همچنین احتمالاً یک شیء بی‌جان را مسئول رنج خود می‌دانید: «میرا عسی». شاید هم آن قدر ریاده روی کند که کلیت فلسفه‌ی جیدمان داخلی حده‌ی خود را برای انگشت ضرب دهنده‌ی خود زیر سوال ببرد: «آهلا مگر جانی میرا جاست؟»

از بحث خارج شویم این درد ناشی از صربه که من و شما بین قدر ارا را می‌فریم، علت وجودی مهمی دارد درد جسمانی، محصول سیستم عصبی ما و مکشیمی در خوردی است نه به ما شناس دهد که بدن ما در چه وضعی است (نه کج می‌تویم برویم و نه کجا نمی‌توایم برویم). چه چیزهایی را می‌توایم لمس کنیم و چه چیزهایی را نمی‌توایم لمس کنیم، وقتی از این محدوده خارج شویم سیستم عصبی، ما را محاربت می‌کند با حواس خود را جمع کنیم و دیگر مرنکب چنین استنباهای نشویم.

و این درد، هر چقدر هم که برد ما مقور باشد، اما معید است. درد، عاملی است که وقتی خردسال یا بی‌بوچه هستیم، به ما می‌آمورد که به چه چیزهایی بوچه کنیم. درد باعث می‌شود کار احاطه شوحی نکنیم، با شنای قیری را وارد پرتو برق نکنیم. در سحره، احباب از درد و دسان کردن لذت همیشگی خوب نیست: زیرا درد گاهی می‌تواند برای وجود ما با حد مرگ و زندگی اهمیت پیدا کند.

اما درد تنها صورت جسمانی ندارد. انسان‌ها می‌توانند با همین شدت دردهای جسمی، دردهای روانی را نیز تجربه کنند. در واقع تحقیقات نشان می‌دهد که معرعات صوت چندایی است

دردهای جسمی و روحی قابل نمی شود. در سبزه وقتی به شما می گوید که: وقتی اولین دوستم به من حیات کرد. احساس می کردم انگار یک بحشکن را اهنه در وسط قلب من فرو می کند. برای این است که درد من جان رنادر بود که با وارد کردن یک بحشکن به وسط غنم هیچ فرقی نداشت.

دردهای روحی، مانند دردهای جسمانی شدن می دهد که تعداد جیری به هم رنحه با محدودی ریر پ گذشته شده است دردها اراما با مصلوب یا بد بسسد گهی اوقاب. بحربه کردن دردهای جسمی با روحی ممکن است خوب و لارم باشد. در سب مثل وقتی که وارد شدن صربه به انگشت یا. به ما می امورد که کمر به درد و دیوار بر خورد کنیم. دردهای روحی بدنی از خواب رد شدن یا شکست ها هم به ما می امورند که از جس اشاهانی در آمده احتساب کنیم.

و این همان مسئله ی خطرناکی است که در جامعه ای وجود دارد که خود را بیشتر و بیشتر در بر ناخوشایندی های زندگی حفظ می کند ما مرادی بحربه ی درد را دست می دهیم. و این همان صرری است که ما را از واقعیت های دیبای پیرامون خود دور می کند

شاید شما از دیدن یک زندگی بدون مشک و سرشار از شادی های پشت سر هم و مهربانی های همشنگی دوق رده شوند اما مشکلات روی زمین. هیچ گاه موقوف نمی شوند مشکلات. واقعا به پایان نمی رسد. یا ندای بومدی. همین الان از راه رسید. ما نا هم بنسیم. و او همه جیرا به

من گفتم: مشکلات، هیچ وقت از بین نمی روند، فقط ارتقا پیدا می کنند. و این باعث مشکلات
بولی دارد؛ یک بی حاشمان هم مشکلات بولی دارد. فقط مشکلات بولی باعث ر مشکلات
بی حاشمان بشمار است همه ی زندگی. این گونه است

بایدا به من گفتم: «اساساً زندگی، مجموعه ی بی تنهایی از مشکلات است.»

او دره ای از بوشیدنی خود را مره کرد و گفت: «راه حل یک مشکل، در واقع ایجاد یک مشکل
دیگر است.»

لحظه ای گذشت. و من به این فکر کردم که پندی سخنگو ر کجا آمده است. و این
بوشیدنی ها اصلاً از کجا پیدا شدند؟

بایدا گفتم: «به زندگی بدون مشکل امید نداشته باش جس جبری وجود ندارد در عوض،
دلیل زندگی ای باش که پر از مشکلات خوب باشد»

با گفتم این حمیه، لیوان خود را پایین گذاشت، کلاه مکرکی خود را درست کرد و در غروب
خورشید محو شد.

خوشبختی، با حل مشکلات ایجاد می شود

مشکلات، عنصر پابدار زندگی هستند و وقتی با عضویت در باشگاه ورزشی، مشکلات سلامت خود را حل می کنید، مشکلات جدیدی را ایجاد می کنید؛ مثلاً زود از خواب بیدار شدن برای رسیدن به موقع به باشگاه، و عرق ریختن به مدت سی دقیقه روی دستگاه ها، و سپس دوش گرفتن و تعویض لباس برای رفتن به دفتر کار یا وقتی مشکل وقت نگذراشتن با شریک زندگی خود را با اختصاص دادن چهارشنبه شب ها به بیرون رفتن حل می کنید، مشکلات جدیدی مانند پیدا کردن کاری که چهارشنبه ها به هم انجام دهید بدون اینکه ران مسافر باشند، پون کافی برای یک شام خوب، کشف دوباره ی احساسات و عواطف اردیبهشتیه و مانند آن را ایجاد می کنید.

مشکلات، هیچ وقت موقوف نمی شوند! آن ها با حاشیای مشکلی دیگر می شوند؛ و اینها پیدا می کند.

خوشبختی، از حل کردن مشکلات ناشی می گیرد. کنید و زهی مادر اینها، «حل کردن» است. اگر شما از مشکلات احساس می کنید یا حس می کنید که هیچ مشکلی ندارید، خودتان را بدبخت می کنید اگر حس می کنید مشکلاتی دارید که از عهده ی حل کردن آن بر نمی آید بار هم خودتان را بدبخت می کنید راز مسئله، حل کردن مشکلات است، نه ندانستن مشکل

ما برای خوشبخت بودن باید چیری را حل کنیم در سبزه، شادی، نوعی عمل است؛ نوعی فعالیت است؛ به چیری که به شما اعطا شود، و به چیری که آن را در یکی از مشاغل بزرگ محله‌ی عمومی یا اموره‌های انانید و معلمان پیدا کند شادی چیری است که وقتی به اندازه‌ی کافی پول به دست آوردید و انانی به خانه‌ی خود اضافه کنید، به صورتی خادویی ظاهر شود، شما شادی را در حها و بده‌ها و شعب‌ها، یا حتی کتب‌ها پیدا خواهید کرد.

خوشحی، کاری همنگی است؛ زیرا حل مشکلات، کاری همنگی است؛ راه حل مشکلات امروز، ریزشای مشکلات فردا را فراهم می‌کند، و این روند، همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. خوشحی و نوعی و حقیقی بهارمایی رخ می‌دهد که مشکلی را پیدا کنید که آن‌ها دوست دارند و از حل کردنشان لذت می‌برند.

گاهی این مشکلات، ساده هستند خوردن عده‌ای سالم، سمر به حهای جدید، و برنده شدن در یک بازی کامپیوتری جدید گاهی بر این مشکلات، انراعی و پیچیده هستند، نرمیم رابطه‌ی شما با مادرش، پیدا کردن شعبی که از آن راضی باشد، و پیدا کردن دوسال خوب.

مشکلات شما هر چه که باشد، مسیه، تنها یک چیز است؛ مشکلات را حل کنید تا شاد باشید. مناسبانه در نظر بسیاری از افراد، زندگی این قدر ساده نیست علت این موضوع این است که آن‌ها دست کم با یکی از دو روش زیر، کار را خراب می‌کند.

۱- انکار کردن، برخی افراد، وجود مشکلات را انکار می‌کند، و چون واقعیت را انکار کرده‌اند، باید پیوسته خودشان را قریب دهند با حواس خود را از واقعیت پرت کند شاید این کار در کوتاه‌مدت احساس خوبی به آن‌ها بدهد، اما در نهایت به یک زندگی سرشار از ندامت، روان‌پریشی و حساسیت سرکوب‌شده منتهی می‌شود.

۲- دانش دهنده قربانی برخی افراد نا‌در دارد که نمی‌تواند هیچ کاری برای حل مشکلات خود نکند، حتی وقتی که واقعا می‌تواند قربانی‌ها دامن سریش کردن دیگران برای مشکلات خود هستند، یا وضع بیرونی را مسئول وضع موجود می‌داند این کار نیز ممکن است در کوتاه‌مدت به آن‌ها حس خوبی بدهد، اما در نهایت به یک زندگی سرشار از خشم و درماندگی و نومیدی ختم می‌شود.

مردم مشکلات را انکار می‌کند یا دیگران را مقصر می‌داند، چون این کارها ساده هستند و حس خوبی ایجاد می‌کند، در مقابل، حل مشکلات دشوار است و عاذا حس خوبی ندارد مقصر دانستن دیگران و نکار مشکلات، به ما حالت سرخوشی می‌دهد این‌ها روش‌هایی برای فرار موقت از مشکلات هستند، و این فرار کردن می‌تواند به ما حس خوبی بدهد.

این حالت جلسه، به اشکال گوناگون رخ می‌دهد خواه ناشی از مصرف مواد مخدر باشد، خواه از حس برتری اخلاقی است به کسی که او را مقصر می‌داند، یا از انباشتی که از انجام کارهای

خطرناک حاصل می‌شود. این سرخوشی، سطحی است و برای مواجه شدن با زندگی روشن
یا کرم می‌است. بخش عظیمی از دستان رشد فردی، این است که بدون اینکه مشکلات واقعی
افراد را برطرف کند، این نوع سرخوشی را به آن‌ها وارد می‌کند.

بسیاری از اساتید حوزه‌ی رشد فردی، به شما روش‌های جدیدی را می‌آموزند و
تمرین‌های زیادی را به شما می‌دهند که در کوتاه‌مدت، حس خوبی به شما می‌دهد؛ اما آن‌ها
مشکلات زیربنایی را نادیده می‌گیرند به خاطر داشته باشید کسی که واقعاً خوشحال است،
هیچ وقت خوبی ایمن نمی‌پسند تا به خود بگوید که خوشحالی است.

سرخوشی‌ها، عیب‌ها هم ایجاد می‌کند هر چه بیشتر به سرخوشی‌ها برای پیدا کردن حس بهتر
بسیار به مشکلات خود وابسته شوید، بیشتر دستان‌ها خواهند رفت در این حالت، بسته به
اینکه بگردان شما از متصرف آن‌ها چیست، هر چیزی ممکن است اعیان‌آور باشد. همه‌ی ما
برای بی‌حس کردن دردهای مشکلات خود، روش‌هایی داریم که در مقادیر کم، مشکلی
ندارند؛ اما هر چه این بی‌حس کردن را ادامه دهیم، وقتی در نهایت با مشکلات خود رو در رو
شویم، درد بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

احساسات، بیش از حد مورد توجه واقع شده‌اند!

احساسات، تنها برای یک هدف ایجاد شده‌اند؛ اینکه به ما کمک کند که در رنده ماندن و تولید مثل، کمی بهتر عمل کنیم؛ همین احساسات، مکش‌های بارخوردنی هستند که به ما می‌گویند چه چیزی برای ما خوب باشد و چه نه (بشر و به کمر)

همان گونه که لمس کردن یک احراق دغ به شما می‌آمورد که دیگر به آن دست نزنید، بار خشی ناشی از تنهایی ببر به شما می‌آمورد که گراهی را که باعث می‌شود احساس تنهایی کنید، انجام ندهند. احساسات، غذای رسی هستند که برای هدایت شما به مسیر بهیراب سودمند طراحی شده‌اند.

هدف من این نیست که بحران میانسالی شما را بدیده بگیرم یا بخواهم دردیده شدن دو چرخه‌ی شما در هشت سالگی را که هنوز فراموش نکرده‌اند، مسخره کنم؛ اما وقتی احساس بدی پیدا می‌کند، برای این است که معر شما می‌گوید منکی وجود دارد که هنوز حل نشده باقی مانده است. به بیان دیگر، احساسات مهمی، بذای عمل کردن هستند، وقتی چنین احساسی دارید، علت آن این است که انصار می‌رود شع کاری نکند از طرف دیگر، احساسات مثبت، یاداش عمل مناسب هستند وقتی چنین احساساتی را تجربه می‌کند، رنگی، ساده به نظر می‌رسد و کاری برای انجام دادن ناشی می‌ماند چرا اینکه از این احساسات لذت ببرید.

سیس مثل بقیه‌ی مسائل، احساسات مثبت نیز از بین می‌رود؛ زیرا بار سر و کله‌ی مشکلات دیگر پیدا می‌شود.

احساسات، بخشی از معادله‌ی زندگی ما هستند؛ اما همه‌ی معادله نیستند. صرفاً چون چیزی خاص حویلی دارد، به معنای خوب بودن آن نیست، و همچنین صرفاً اینکه چیزی حسی بدی دارد هم به معنای بد بودن آن نیست. احساسات، تنها علامت هستند؛ پیشنهادهایی که سیستم عصبی به ما می‌دهد و دستور می‌دهد. در نتیجه باید همیشه به احساسات خود اعتماد کنیم در واقع فکر می‌کنیم که باید تا حدی آن‌ها را بر سوال ببریم.

بسیاری از افراد یاد می‌گیرند که به عمل متعدد شخص، اجتماعی یا فرهنگی، احساسات خود را سرکوب کنند. احتیاطاً احساسات منفی را با استفاده از انکار کردن احساسات منفی، به معنای انکار کردن مکاتبسم با خودی است که کمک می‌کند فرد مشکل را برطرف کند. در نتیجه بسیاری از این افراد در تمام طول زندگی خود در مواجهه با مشکلات متنگ درند، و اگر نتوانند مشکلات خود را برطرف کنند، نمی‌توانند احساس خوشحالی کنند به یاد داشته باشید که درد، هدفی دارد.

اما افرادی هم هستند که بیش از حد به احساسات خود بها می‌دهند. هر چیزی صرفاً به دلیل احساسات توجیه می‌شود «من، شیشه‌ی ماشین شما را شکستم؛ چون حلی عصبانی بودم و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم» یا «من، مدرسه را رها کردم و به «الاسکا رفتم» چون حسی

کردم کار درسی است. تصمیم گیری بر اساس احساسات، بدون کمک گرفتن از منطق برای محدود کردن آن، تقریباً همیشه بد است می‌دانید چه کسی همیشه کل زندگی خود را بر اساس احساسات پش می‌برد؟ بچه‌ای سه‌ساله می‌داند که بچه‌های سه‌ساله دیگر چه کارهایی می‌کنند؟ حباب کاری روی فرش!

وسوسه و ریاده روی در احساسات، به این سبب باعث شکست ما می‌شوند که احساسات همیشه گذرا هستند هر چونی که امروز ما را خوشحال می‌کند، فردا ما را خوشحال نخواهد کرد! ریز بیولوژی ما همیشه بیارمید چهره‌های بینری سبب نمرگر بر خوشبختی، در نهایت به دنبال کردن «یک چمر دیگر» می‌انجامد ایک حبه‌ی جدید، یک رابطه‌ی جدید، یک بچه‌ی دیگر، یک رفقای حقوقی) و با وجود همه‌ی تلاش‌ها و محدودیت‌ها، درست همان احساسی را خواهیم داشت که اندای راه حس می‌کردیم بی‌کفایتی

گاهی روان‌شناسان به این پدیده عموم «ردمیل بدب‌ها» را می‌دهند یعنی ما همیشه سخت تلاش می‌کنیم تا موقعیت زندگی خود را بهتر دهیم؛ ما در واقع اصلاً احساس بهتری پیدا نمی‌کنیم.

برای همین است که مشکلات ما، بارگشت‌پذیر و «حساب‌ناپذیر» هستند، کسی که با او ردواج کرده‌اند، همان کسی است که اکنون با او دعوا می‌کند حبه‌ای که خریده‌اند، همان خانه‌ای است که آن را ترمیم می‌کند شعل رفته‌ای شما، همان شعلی است که برای شما

استرس زاشده است.

همه چیز، یک عداکری ذاتی در دس خود دارد اهر جبری که باعث شود احساس خوبی داشه باشیم. در نهایت باعث می شود که جس بدی پدا کنیم! جبری که به دست می اوریم. همین جبری ست که از دست می دهیم چیزهایی که تجربه های مثبت ما را می سارند، تجربه های منفی ما را نیز تعریف می کنند.

بدینش این موضوع، دنوار است ما این ایده را دوست داریم که یک خوشحی بهایی وجود دارد که در دسرس است ما این ایده را دوست داریم که می توانیم همه ی ربح های خود را به صورت همیشگی سکین دهیم دوست داریم فکر کنیم که می توانیم برای همیشه ارزدگی خود احساس رضایت و خرسندی کنیم! اما این شدی نیست.

نبرد خود را تغییر دهید

اگر از شما بپرسم «ارزیدگی چه می‌خواهید؟»، و شما مثلاً جواب دهید «می‌خواهم خوش بخت باشم و خانواده‌ی عالی و شغل محبوب را داشته باشم»، پاسخ شما جهان مداول و محتمل است که معنایی ندارد.

همه، از چیزهایی که حس خوبی دارند، لذت می‌برند همه می‌خواهند یک زندگی بدون دغدغه، شاد و اسان داشته باشند؛ و عاشق شوند و روابط خوبی داشته باشند، ظاهر چشم‌نوازی داشته باشند و محبوب و مورد احترام و تحسین بزرگان باشند، به طوریکه وقتی وارد خایی می‌شوید، همه ماسد دریا برای موسی، راه را برای آن‌ها باز کند.

این‌ها را همه می‌خواهند حواس این چیزها، اسان است

پرسش حالت بوجه بر که مردم هیچ وقت از خود نمی‌پرسند، این است که «چه دردهایی در زندگی خود می‌خواهید؟ و حصبید برای چه چیزی رحمت بکنید؟» زیرا به نظر می‌رسد که این پرسش تعبیین می‌کند که زندگی ما چگونه خواهد بود

برای مثال، بیشتر افراد می‌خواهند که ازیدی شعلی پیدا کنند و درآمد زیادی داشته باشند؛ اما هیچ کس نمی‌خواهد شصت ساعت کار در هفته، رفت‌وآمد در فاصله‌ی زیاد بین خانه و اداره، کاعدباری‌های بی‌پوده، و ساختار صفاتی استبدادی شرکت را تحمل کند تا صرفاً از محدوده‌ی

حجمی از یک اداری خود قرار کند

همه می خواهند روی خط عالی دشنه باشند؛ اما همه حاضر نیستند مکافات دشوار، سکوت‌های باخوشانند، احاسات حربه‌دار شده و نقش بازی کردن‌های احساسی را تحمل کنند. در نتیجه، از اسانداردهای خود چشم‌پوشی می‌کنند آن‌ها بعد از چشم‌پوشی کردن، سال‌ها به این فکر می‌کنند که «چه می‌شد اگر...» یا اینکه سرانجام پرسش «چه می‌شد اگر...» تدبیر می‌شود به اینکه «دیگر چه...» سپس و کلاً به تجربه‌ی خودشان برمی‌گردند، و چک‌های هفته و مهریه پرداخت می‌نمایند، و آن وقت می‌پرسند «برای چه...» اگر پایی آوردن اسانداردها و انتظارات در بیست سال پیش بود، این اندکات برای چه بود؟

خوشحالی، سارمند تلاش و کوشش است، و از مشکلات به دست می‌آید ندادی، من افق گردان و رنگین‌کمان، بکاره‌ار زمین سردر می‌آورد رضایمندی طولانی مدت و واقعی را باید از طریق اسباب و مدیریت برده‌های خود کسب کنیم خواه مشکل شما، بگرایی، سهایی یا بیماری‌های وسواس فکری-عصبی باشد، یا اینکه رئیس احمدی شما هر روز سعی از وقت کاری شما را به هم می‌ریزد، راه حل شما، بدبختی و درگیر شدن با این تجربه‌ی صبی است (به اینکه از آن احتیاط کنید یا خود را از آن بجات دهید).

مردم، بدنی فوق‌العاده می‌خواهند. اما شما به جس جبری دست پیدا نخواهد کرد مگر اینکه واقعاً دردهای جسمی ناشی از سپری کردن ساعت‌های طولانی در باشگاه بدن‌سازی را تحمل

کنید، عدایی را که می‌خورید به دقت محاسبه و اندازه‌گیری کنید، و زندگی خود را دره به دره برنامه‌ریزی کنید.

افراد دوست دارید کم‌و‌کار خود را راه بسازند؛ اما شما کارافزون موفقی بخواهید شد مگر اینکه راهی پیدا کنید که از ریسک کردن، سود اطمینان، شکست‌های بی‌دری و اختصاص دادن ساعت‌های بی‌شمار به چیزی که شاید هیچ درآمدی ایجاد نکند، لذت ببرید.

افراد، همسر می‌خواهند؛ اما شما نمی‌توانید شخص فوق‌العاده‌ای را جذب کنید بدون اینکه حرر و مدهای احساسی ناشی از شنیدن جواب رد، و حیره شدن به سعی را که هرگز رنگ نمی‌خورد درک کنید این‌ها بخشی از ناری عشق هستند اگر ناری نکنید، برنده نمی‌شوید. چیزی که موفقیت شما را تعیین می‌کند، این پرسش است که «می‌خواهید از چه چیزهایی لذت ببرید؟».

پرسش این است که «می‌خواهید چه دردی را حفظ کنید؟» مسر رسیدن به خوشحالی، پراز مانع و رنج است. باید چیزی را انتخاب کنید نمی‌توانید زندگی بدون دردی داشته باشید. زندگی نمی‌تواند تنها پری و رنگین‌کمان باشد. پرسیدن از لذت‌ها ساده است، و جواب همه‌ی ما به این پرسش‌ها تقریباً یکسان است.

پرسش جذاب‌تر، درباره‌ی دردها است می‌خواهید چه دردهایی را حفظ کنید؟ این، پرسش سخنی است که اهمیت دارد و شمارا به حای می‌رساند پرسشی که می‌تواند یک دیدگاه و یک

زندگی را تغییر دهد. این، همان چیزی است که من را من کرده است و شما را شما کرده است.
چیزی که ما را تعریف می‌کند و هر یک را ما را از دیگری متمایز می‌کند، و در نهایت، ما را گرد هم
می‌آورد.

من در بیشتر دوران بوجوانی و جوانی زندگی، رؤیای بزرگی در سر داشتم هر موسیقی
ریسایی که می‌شنیدم، چشمام را می‌بستم و خودم را روی صحنه تصور می‌کردم که دارم این
موسیقی را برای جمعی از طرفداران منسوخ می‌نوازم و همه از شنیدن موسیقی من دیوانه
شده‌اند.

این رؤیای من بواسطه ساعت‌ها مرا به خود مشغول کند بری من اصلاحی سؤال بود که آیا باید
در حضور جمعی برشور موسیقی اجرا کنم یا نه. سؤال، این بود که کی باید این کار را کنم
همه چیز را بر مهربانی کرده بودم. در آن زمان، فقط مسطر فرست خوبی بودم یا نتوانم ارزی و
تلاش لازم را صرف کنم. خودم را در برابر دید دیگران قرار دهم و کارم را اجرا کنم. ابتدا
می‌بایست مدرسه را به پایان می‌رساندم و سپس کمی پول درمی‌آوردم یا نوازم مورد نظر را
بخرم. بعد از آن باید زمان لازم را برای تمرین کردن پیدا می‌کردم، و سپس با افراد کلیدی
رابطه برقرار می‌کردم و اولین پروژه‌ی خود را کنید می‌ردم.

به رغم اینکه سعی از عمر خود را صرف این رؤیای کرده بودم، این‌ها هیچ‌گاه به واقعیت تبدیل
نشدند. زمان و تلاش زیادی صرف کردم تا سرانجام علت این را فهمیدم من در واقع چیزی

چیزی را نمی خواستم.

من عاشق سبزه‌ی کار بودم (تصویر من روی صحنهٔ مردمی که مرا نشویق می‌کند، بواخس موسیقی، و تمام تلاش خود را برای آن گذاشتم) ما عاشق روید کار بودم و برای همین در این کار شکست خوردم، بارها و بارها.

حتی آن قدر تلاش نکردم که شکست بخورم. تقریباً کاری نکردم؛ من سحنه‌های روزانه‌ی تمرین کردم. رپر صاحب‌های پید کردن اعضای گروه، رپ‌های پیدا کردن برنامه و محبت کردن افراد به حاضر شدن و اهمیت دادن به موسیقی، لو روم خراب‌شده، بلندگوهای فرسوده، حا به حا کردن بیست کیلو لو روم از خانه یا محل تمرین بدون دانش خودرو.

کوهی از رزنا و مسیری طولانی به فیه بکه‌ای که فهمیدن آن رمن ریادی طول کشید، این بود که من از صعود کردن خوشم نمی‌مد فقط دوست داشتم فیه را تصور کنم.

فرهنگ کنونی به ما می‌گوید که من خودم باعث شکست خودم شده‌ام. من، بی‌استعداد یا نارونده هسم، و جبرهایی را که لازم می‌آید این کار بوده بد شنه و رزنا‌ی خود را کنار گذاشته‌ام، و شاید اختاره داده‌ام که فشارهای اجتماع بر من علیه کشد.

اما واقعیت، بسیار کسل‌کننده‌تر از همه‌ی این‌هاست و واقعیت این است که من فکر می‌کردم چیزی را می‌خواهم، اما معلوم شد که در واقع آن را نمی‌خواهم، همین.

من یادش‌های این کار را می‌خواستم، به سرده‌های آن را تاج را می‌خواستم، به روید رسیدن به

آن‌ها را. من عاشق جنگ بودم؛ عاشق پیروزی بودم.

ورندگی، این گونه پیش می‌رود

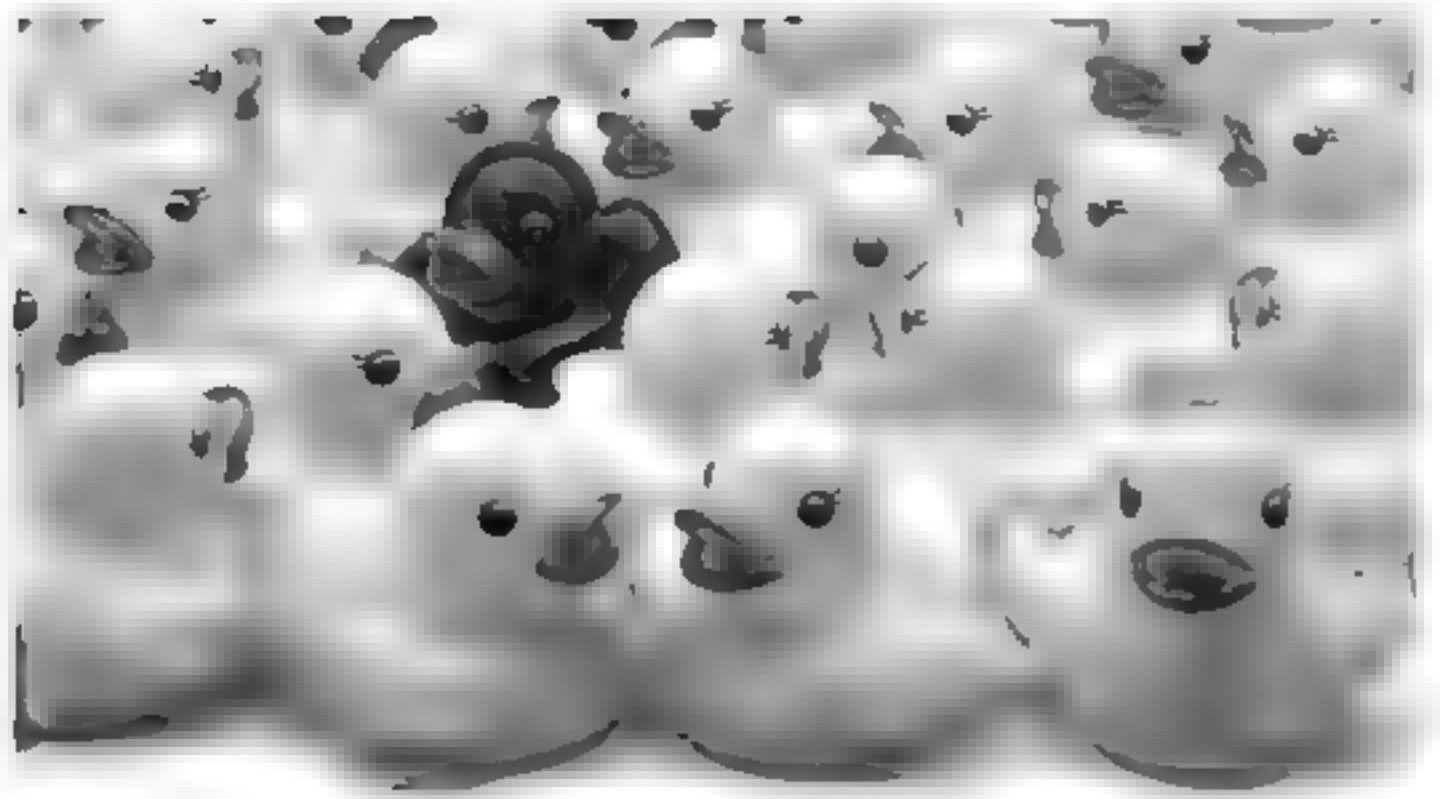
اینکه حاضرید برای چه چیزی بجنگد. نفس می‌کشد که شما چه کسی خواهید بود افرادی که رحمت رفس به باشگاه ر به حق می‌خرید. کسانی هستند که مسافرت سه‌گانه را احرام می‌کنند و شکم عضلانی دارند و می‌تواند یک خانه‌ی کوچک را در حرکت پرس بلند کند.

کسانی که از کار کردن طولانی و سانس‌های محیط کاری لذت می‌برند. همین کسانی هستند که به اوج این سیستم می‌رسند کسانی که از استرس‌ها و سود اطمینان‌های سبک زندگی هیرمندان لذت می‌برند، در نهایت، همان زندگی را اسباب می‌کنند و به نتیجه می‌رسند

موضوع، قدرت اراده و پشت‌کار نسبت موضوع، «بازده ریج گنج مبسر نمی‌شود» نسبت موضوع، ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین جزء زندگی است تلاش‌های ما، موفقیت‌های ما را تعیین می‌کند، مشکلات ما، نژادی‌های ما را می‌آفریند، و در کنارش، مشکلات کمی بهتر و کمی ارضا یافته‌تر را نیز ایجاد می‌کند.

می‌سید! این روند، یک پروسه‌ی بی‌پایان رو به بالاست، و اگر فکر می‌کنید که در هر حیطه‌ی کار فرصت خواهید داشت که استراحت کنید، معلوم می‌شود که موجه موضوع شده‌اید؛ زیرا لذت در خود صعود کردن است.

فصل سوم: شما خاص نیستید



زمانی کسی را می‌شناختم که سخااسم او را حتمی می‌گذاشت
حتمی همیشه کسب و کاری می‌گذاشت، در هر روز اگر او می‌پرسید که در
حال چه کاری است، به سرعت اسم شرکتی را که به آن مشاوری می‌داد بیان می‌کرد، یا یک
برنامه‌ریزی پزشکی ایده‌دار را تشریح می‌کرد که قرار بود کمک کند تا نامش سرمایه‌شود، یا از

برنامه‌ی حیرت‌انگیز حرف می‌زد که قرار بود محتری آن باشد، یا ایده‌ی خود برای اختراع پمپ
سریس بهر و کارآمدی را بیان می‌کرد که قرار بود او را ملذذ در کند، این آدم، همیشه در حال
فعالیت و کار بود.

اگر دره‌ای احمری صحبت کردن به او می‌دادید، گوش شما را بر می‌گذاشت که کارهای او چقدر
اهمیت دارد و ایده‌ی اخیر او چقدر هوشمندانه است، و سامی بزرگ را پشت سر هم قطار
می‌کرد تا احساس کند که در حال صحبت کردن با یک گرانگرس هستید.

خیلی همیشه منت بود همیشه در حال پیشرفت و کار کردن روی چیزی بود، (یک فعال
واقعی) بکته‌ی انحرافی، این بود که او در عین حال، آدم یک لاف‌باز بود (همیشه حرف می‌زد و
کاری نمی‌کرد)، سر او در حال مصرف مواد بود و هر بولی که داشت، در رستوران‌های
گران قیمت و ایده‌های «کسب و کار» خود خرج می‌کرد. خیلی یک «توصیف حرفه‌ای بود و با
کلاه گذاشتن سر اعضای خانواده، و هر کس دیگری که فریب بده‌های منحول‌کننده‌ی او را
می‌خورد، بول‌های آن‌ها را خرج می‌کرد البته همیشه کمی تلاش می‌کرد، نصف را بر می‌داشت و
با افراد سرشناس صحبت می‌کرد و از اسم آن‌ها استفاده می‌کرد: تا اینکه سرانجام اسم‌ها تمام
می‌شد، اما در واقع هیچ کاری انجام نمی‌گرفت، و در آخر هیچ‌یک از کسب و کارهای او به ثمر
نرسید.

او سال‌ها این روش را ادامه داد و ارفس و استیگان دور خود زندگی می‌کرد تا آخر دهه‌ی سوم

زندگی اش، اوضاع همین بود. بدترین قسمت موضوع، احساسی بود که حیمی نسبت به کارش داشت او چنان اعتماد به نفس زیادی داشت که خود او را هم قریب می‌داد افرادی که حیمی را صحره می‌کردند با تماس بلشی او را قطع می‌کردند. در دهی او کسی نبود که به فرصت استثنایی عمر خود پشت کرده‌اند کسی که دروغ بودن ایده‌های کسب و کار او را برملا می‌کردند. «نادان برو بی‌بحره‌تر» از آن بود که نوع و را درک کند. کسانی که به شک زندگی را توصیف می‌کردند، «حسود» بودند این‌ها همه دشمنان حیمی بودند که به موفقیت او حسادت می‌کردند

حیمی گاهی مقداری پول به دست می‌ورد، اگرچه معمولاً در روش‌های صادقانه بود مثلاً فروش ایده‌های کسب و کار شخص دیگری به نام خودش. یا صاحب وام فرد دیگر، یا بدتر از این‌ها. متقاعد کردن افرادی برای سرمایه‌گذاری در اسباب‌آب‌های او گاهی حتی موفق می‌شد کسی را متقاعد کند که او را برای سحرانی عمومی استخدام کند (سحرانی درباره‌ی «چه» من حتی نمی‌توانم تصور کنم)

بدترین قسمت هم این بود که حیمی به اراخیف خود باور داشت بوهم‌های او چنان قطعی بودند که عصبانی شدن او واقعاً آسان بود؛ شاید کمی هم شوکت بگیر بود.

حدود دهه‌ی ۱۹۶۰، دانش اعتماد به نفس و افکار مثبت در مورد خوش، موضوعی داغ در روان‌شناسی شده بود. تحقیقات نشان می‌داد کسانی که خود را دست بالا می‌گرفتند، معمولاً

عملکرد بهتری داشتند و مشکلات کمتری را به وجود می‌آوردند.

بسیاری از محققان و سیاست‌گذاران در آن زمان به این باور رسیده بودند که 'افزایش اعتماد به نفس مردم می‌تواند منجر به مراقبتی ملموس برای 'احتماع بدن شود' مراقبتی مثل کاهش حترایم، نتایج بهتر د شنگ‌هی، استخدام‌های بیشتر، و کاهش کمبود بودجه. در نتیجه در ابتدای دهه‌ی بعد در ۱۹۷۰، آموزش روش‌های اتحاد اعتماد به نفس، به وادین شروع شد. روان‌شناسان، سیاستمداران و معلمان بر آن تاکید می‌کردند، و این موضوع در سبب‌های آموزشی نیز گنجانده شد برای مثال 'افزایش بهره‌ها اعمال شد با دانش‌آموزان کم تلاش‌تر احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنند' خوابری صرفاً برای شرکت در مسابقه را به می‌شد، و مدل‌هایی مفیدی برای فعالیتهای پیش یا اضافه و بدایند اداع شد همچون تکلیف‌های مسخره‌ای به بچه‌ها داده می‌شد؛ مثلاً نوشتن همه‌ی دلایلی که آن‌ها فکر می‌کنند که خاص هستند، یا پنج چیز که برای خودشان دوست داشتند روحانین به حضور می‌گفتند که هریک از آن‌ها در چشم خداوند گار خود، خاص هستند. و تقدیر آن‌ها این است که رشد کنند و عددی باشند کسب و کارها و سمیانه‌های بگریختی بر همین شعارهای متناقض را مطرح می‌کردند: هریک از ما می‌تواند خاص و بسیار موفق باشد

اما بعد از گذشت یک سال، داده‌ها نشان می‌دهند که ما آن قدرها هم خاص هستیم مشخص شد که صرف دانش خاص خوب به خودمان هیچ فایده‌ای ندارد؛ مگر اینکه دین خوبی

برای چنین احساسی دانشه باشید. مشخص شد که مشکلات و شکست‌ها در واقع مفیدند، و حتی برای ایجاد افراد باع موفوق و دارای دهی قدرتمند، لازم هستند. مشخص شد اینکه به افراد با ماوریم که باور کند که خاص هستند و فرار از هر چیزی، بست به خودشان حس خوبی دانشه باشند، باعث نمی‌شود که جمعیتی برآر بیل گیتس و مارتین لوتر کینگ دانشه باشیم این کار باعث شد که کل جامعه، مثل جمعی بشود.

جمعی مؤسس اسارت‌آپ‌های بوهمی بود کسی که هر روز بیگار برگ می‌کنید و به حر صاحب از خودش و باور به آن‌ها هیچ مهارت به درد بخوری ندانست.

جمعی آدمی بود که سر شریک‌گیری خود فریاد می‌کشید که «ببخش» است، و سپس کارتهای عساری شرکت را با خرخره ریزنده می‌برد تا بتواند سر کسی کلاه بگذارد جمعی کسی بود که دیگر عمو و عمه‌ای نمایند بود و از او بون فرصت بگیرد.

بله، همان جمعی با اعتماد بنفس، همان جمعی که آن قدر از خوبی‌های خودش حرف می‌زد که فراموش می‌کرد واقعا کاری نکند.

مشکل جریان عرت بنفس، این بود که عرت بنفس را با میزان مثبت بودن احساسات افراد به خودشان محاسبه می‌کرد؛ اما ارزیابی واقعی و دقیق ارزش فردی، با محاسبه‌ی حبه‌های مبهی افراد ممکن است. اگر کسی مثل جمعی در ۹۹ درصد اوقات احساس فوق‌العاده‌ی نسبت به خود دارد، به‌رغم اینکه کل زندگی او در حال فروپاشی است، پس این معبر چگونه می‌تواند

برای ارزیابی زندگی شاد و موفق استفاده شود.

حیمی حق به جانب است، یعنی او حس می‌کند که لیاقت بهترین چیزها را دارد. بدون اینکه باری باشد برای آن‌ها کار کند او ناور دارد که دید بدون بار به کار کردن، نرومند شود او معتقد است که همه باید او را دوست داشته باشند، و باید بدون اینکه به کسی کمک کند با همه مرتبط باشد او معتقد است بدون اینکه باری به فداکری باشد، باید بهترین سبک زندگی را داشته باشد.

افرادی مثل حیمی چنان بر دانش احساس مثبت نسبت به خود متمرکز شده‌اند که توانسته‌اند خود را قریب دهند. و به آن ناور برسد که حتی وقتی در حال هیچ کاری نیستند، در حال انجام بزرگ‌ترین کارهای ممکن هستند آن‌ها ناور دارند که از آن کسده‌ای عالی روی صحنه هستند در حالی که خودشان را مضحکه کرده‌اند.

آن‌ها معتقدند که مؤسسان اسرارآمیزی موفق هستند در حالی که در واقعیت هیچ کس و کار موافقی نداشته‌اند آن‌ها نام خود را مربی زندگی گذاشته‌اند و از همه پول می‌گیرند با به آن‌ها کمک کنند اگرچه تنها ۲۵ سال پس دارند و هیچ کار با ارزشی در زندگی خود نکرده‌اند افراد حق به جانب، اعتماد به نفس توهمی دارند این اعتماد به نفس ممکن است برای دیگران جذاب باشد؛ دست کم برای مدتی کوتاه در برخی از موارد، سطح توهمی اعتماد به نفس فرد حق به جانب می‌تواند واگیر پیدا کند و به اطرافیان او کمک کند که اعتماد به نفس خود را

افرایش دهد.

به رغم همه‌ی ترفندهای حیمنه، باید اعتراف کنم که گاهی دم‌خوردن با اولاد بخش است، و گاهی کار و احساس بحرب باید بردن پیدا می‌کند.

اما مشکل حق به جانب بودن، این است که باعث می‌شود افراد بیار پیدا کنند که پیوسته احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند؛ حتی به هزینه‌ی اطرافیان خود، و چون افراد حق به جانب همیشه باید نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، در نهایت، بشر زمان خود را صرف تفکر درباره‌ی خودشان می‌کند؛ زیرا برتری و کارآمدی لازم است تا بتوانید خود را مفعول کنید که حراب‌کاری‌های شما بد نیست؛ به ویژه وقتی که در حراب‌کاری خود غرق شده‌اید.

وقتی افراد چنین تفکری را شکل بدهند که هر اتفاقی که در اصراف آن‌ها می‌افتد به علت غایی بودن آن‌هاست، بیرون کشیدن آن‌ها را این بوهیم بسیار مشکل است، هر تلاشی برای استدلال کردن، از نظر آن‌ها فقط تهدیدی برای برتری آن‌هاست، و آنکه نمی‌تواند با هوش، مهارت، ظاهریا موفقیت آن‌ها «کار بیاید».

حق به جانب بودن باعث می‌شود فرد در حیمنه قرار بگیرد که همه چیز را به نحوی تحریف کند و وضع خود را خوب کند؛ کسانی که خود را محق می‌دانند هر اتفاقی در زندگی را باید با تهدیدی برای برتری خود می‌بینند. اگر چیزی خوب پیش برود، برای آن است که آن‌ها کار

فوق العاده‌ای کرده‌اند. و اگر اتفاق بدی برای آن‌ها بیفتد، برای این است که کسی حسادت ورزیده و بدش می‌کند که کار آن‌ها را حراب کند. کسانی که حق به جانب هستند با هر چیزی که به حس خود برنرسی آن‌ها بیخامد. خود را قرب می‌دهند. آن‌ها، این سراب دهی را به هر قیمتی حفظ می‌کند؛ حتی اگر لازم باشد گاهی اطرافیان خود را ادیت جسمی یا روحی کند. اما حق به جانب بودن، اسرارآمیزی شکست خورده‌ای است این هم فقط نوعی سرخوشی دیگر است؛ خوشبختی نیست.

معیار حقیقی برای ارزش فردی، این نیست که فرد چه احساسی نسبت به تجربه‌های مثبت خود دارد؛ بلکه این است که او در برابر تجربه‌های منفی خود چه حسی دارد کسی مثل جیمی، با تصور موفقیت‌های خود، در هر موقعیتی ر مشکلات خود قرار می‌کند، و چون او نمی‌تواند با مشکلات رو به رو نشود، فرار از اینکه چه حس خوبی به خودش دارد، ضعیف است.

کسی که واقعا ارزش زیادی برای خود قائل است، می‌تواند به بخش‌های منفی شخصیت خود صدقه نگاه کند (بله، من گاهی در حرج کردن بول، بی‌مسئولیتی می‌کنم؛ یا «گاهی موفقیت‌های خود را بیش از حد بزرگ می‌کنم» یا «گاهی بیش از حد به دیگران برای حمایت از خودم وابسته می‌شوم و باید بیشتر روی پای خودم بایستم»)، سپس در راستای بهبود آن‌ها وارد عمل می‌شود.

اما افراد حق به جانب به علت ناتوانی در پذیرش صدقه و شفاف مشکلات خود، نمی‌توانند

هیچ پیشرفت معنادار و پایداری در زندگی خود ایجاد کنید. تنها راهی که برای آن‌ها می‌ماند این است که پس از هر سرخوشی، دنبال سرخوشی بعدی بروند و سطح بالایی و بالایی از انکار را به جان بخرند اما سرانجام سرشان به سنگ واقعیت می‌خورد. و مشکلات تربیتی، بار دیگر پدیدار می‌شوند. مسئله فقط است که این اتفاق کی و با چه حد دردناک رخ خواهد داد.

همه چیز فرو می‌باشد



من در کلاس زیست‌شناسی ساعت ۹ صبح بنشینم و دروازه را بر روی میز گذاشته و باش
سرم کرده‌ام. و به تپه‌شمار ساعت نگاه می‌کنم که حرکت می‌کند و با هر ضرباهنگ آن، معلم
رگروم‌روم‌ها و تقسیم سلولی می‌گوید. مثل نشر بجه‌های سبزه‌سایه، در یک کلاس شلوغ
با نور مهتابی گیر افتاده‌ام. حوصله‌م سر رفته است.

کسی در می‌رید، آقای پرایس، معاون مدرسه، سر خود را وارد گذش می‌گفت: «ببخشید...
مارک، ممکن است چند لحظه با من بیرون سانی؟ وسایل خود را هم بردار»

به نظر می‌رسید عجب باشد معمولاً بچه‌ها را پش مدیر می‌فرستدند به اینکه مدیر را پیش
بچه‌ها بفرستد. وسایلم را جمع کردم و بیرون رفتم.

راهرو حالی بود صدها گمد در راهرو بود که با سه‌ای سالی امداد داشت.

مارک، ممکن است لطفاً گمد خودت را به من سالی بدهی؟

البته!

و در راهرو به راه افتادم شلوار جین گساده موهای او برای روی صورتم و لباس بررگ و جبرهای
دیگر

به گمد من رسیدیم. آقای پرایس گفت: «لطفاً باریش کن»

اطاعت کردم او جلوی من فرار گرفت و کاپش، کیف باشگاه و کوبه‌پنسی مرا برداشت همه‌ی
محتویات گمد به حر چند دفرجه و مداد را جمع کرد. به راه افتاد و بدون اینکه به عقب نگاه

گفت: «لطفاً با من بیا.»

کم کم حساس بدی به من دست می‌داد

پشت سر او، ورد دفرش شدم از من حواسش ششم در راست و او را قتل کرد پشت پنجره
رفت و کرکره‌ها را طوری تنظیم کرد که جری از بیرون دیده نشود گف دسام عرق کرده بود.

این کارها برای مدیر معمول نبود.

آقای پرایس نشست و وسایل مرا به آرامی بررسی کرد. حبس‌ها را گشت، رب‌ها را بار کرد و لباس‌های ورزشی مرا بکن داد و آن‌ها را روی رمس گذاشت. بدون اینکه به من نگاه کند، پرسید: «مارک، آیا می‌دانی من دنبال چه چیزی می‌گردم؟»

گفتم «نه».

- مواد محدر.

این کلمه، شوک محیبی به من وارد کرد.

- مواد محدر، «چه ماده‌ای محدری؟»

او با فاطمت به چشمان من نگاه کرد و گفت «همی دایم چه نوع ماده‌ای محدری داری؟»

یکی از کلاسورها را بار کرد و قسمت مداد و خودکاران را نگاه کرد.

از همه حای بدم عرق سرزیر شد از کف دسام شروع شد و بروه و گردیم را فراگرفت.

حربان سخم را در شنیده‌هام حس می‌کردم که خون را به معرو حوریم می‌رساند مثل سنسر

سیرده‌ساله‌هایی که به دامن مواد محدر و حمن به مدرسه مبهم شده بد، می‌خوانسم قرار

کم و محفی شوم.

اعراض کردم که: «همی دایم در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید؟» کلمات، بسیار معصومانه بر

از آن چیزی بودید که دوست دایم باشد. با خودم فکر می‌کردم که الان باید اعتماد به نفس

ریادی دانشه باشم و شاید هم نه، شاید بهتر است ترسیده به نظر برسم.

ایا دروغگوها ترسیده به نظر می‌رسند، یا با 'اعتماد به نفس' چون هر صور که باشند، من می‌خواهم محبت آن‌ها باشم در عوض، عدم اعتماد به نفس چند برابر می‌شود عدم اعتماد به نفس دینی از بی‌اعتمادی به خودم باعث می‌شود که بار هم بی‌اعتماد به نفس تر شوم؛ همین جرحه‌ی بار خورد چپمی نفسی.

آقای پرایس گفت «حالا معلوم می‌شود که چیزی می‌دانی نه؟»

و سراع گونه‌پنسی من رفت؛ چش که به نظر می‌رسید صد و حبيب دانشه باشند، هر یک از حبيب‌ها با وسایل بچگانه پر شده بودند آمد درنگی، یادداشت‌های کوچک، سی دی یا قاب شکسته، مازیک‌های خشک‌شده، کتاب طراحی که نصف صفحه‌هایش گم شده، و اشغال و کرک و گرد و حاکی که در دوران حسه کسده‌ی مدرسه جمع شده است!

رمان کنش آمده بود و جهان طولانی شده بود که هر نایبه از کلاس درس ریسک شناسی از ران با اند صول می‌کنند، و من در هر دفعه از آن بزرگ می‌شدم و می‌مردم فقط من اینجا بودم و آقای پرایس و گوله پستی بی‌اسپای من.

بالاحرحه آقای پرایس از گشت کیف من دست کشید او که چیزی پیدا نکرده بود، عصبانی به نظر می‌رسید. کیف را برعکس بگه داشت و همه‌ی اشغال‌های آن را بیرون ریخت. حالا او هم به اندازدهی من عرق می‌کرد! اسنه به جای نرس، عرق او از عصبانیت بود.

در حالی که سعی می کرد عادی به نظر برسد، گفت: «امروز هیچ موادی با خودت نداری، نه؟»
- گفتم: «نه.»

وسایل مرا روی زمین پخش کرد و همه ی چیزها را در گروه های کوچک روی هم کمر و ساس
ورزنی من گذاشت کپشن و کوله پستی من، اکنون حالی روی بای او بودند نفس عمیقی
کشید و به دیوار حیره شد، من بشیر بچه های سبزه سانه ای که در دفتر مردی عصبانی گیر
افاده باشند و وسایل آن ها روی زمین پخش شده باشد، می خواهم گریه کنم

افای پرایس به وسایلی که روی زمین دسه بندی شده بودند نگاه کرد هیچ چیز عبوری بودی
و خود بدانش به مواد محدود و به حتی چیزی که مخالف مقررات مدرسه باشد او نفس عمیقی
کشید و کوله پستی و کپشن را هم روی زمین انداخت حم شد و ارجح های خود را روی پاهایش
گذاشت، و صورتش مقدس صورت من قرار گرفت

- مارک، من به تو تنها یک فرصت دیگر می دهم تا با من روبرو شوی، اگر راستش را بگویی،
کمر صبر می کنی، اگر معلوم شود که دروغ گفته ای، حتی برای تو بد می شود
انگار که به من علامت داده باشند، اب دهان خود را فوراً ددم

افای پرایس گفت، «واقعیت را به من بگو این مرور با خودت مواد به مدرسه آورده ای؟»
در سارره با اشک ها و فریادهایی که در گلویم گیر کرده بود، به صورت شکجه گر او نگاه کردم و
با صدایی التماس گونه که دنبال رهایی از ترس های نوحه می بود، گفتم: «نه من هیچ موادی

ندارم. من اصلاً نمی‌دانم شما درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنید.»

او در حالی که تسلیم شده بود، گفت: «حلی خوب می‌توانی وسایل خودت را جمع کنی و بروی.»

او برای آخرین بار نگاهی به کوله‌پشتی حلی می‌انداخت. بای خود را رام روی کوله‌پشتی گذاشت و در آخرین تلاش، آن را به او می‌نگذارد. من با نگرانی مستطرب بودم که بلند شود و بها را برگ کند یا بتوانم به زندگی خود برسم و کل این ماجرا را فراموش کنم؛ اما پای او به جبری خورد. در حالی که با پای خود به آن می‌زد، پرسید: «این چیست؟»

گفتم: «چی چیست؟»

«هور هم جری در کف هست»

او کیف را برداشت و به پیران دست کشید. آن‌ها را به گرفت؛ همه چیز حباب شد.

وقتی حوال بودم، ناهوش بودم. رفتار دوستانه‌ای داشتم، اما کله شق هم بودم؛ البته به دوست‌دانشی‌ترین شیوه‌ی ممکن. من یک کله شق دروغگوی سرکش بودم؛ عصبانی و پیران بمرت وقتی دُرده سال داشتم، سیستم ایمنی حبه را با سفید از یک اهر با هک کردم تا بتوانم بدون اینکه متحس شود، در بیمه‌های شب از حبه خارج شوم. من و دوستم، خودروی مادر او را در حالت دیده خلاص می‌گذاشتیم و آن را آن حبابان هل می‌دادیم تا بدون اینکه مادرش بداند شود، بتوانم آنجا را روشن کنم. من به همراه دوست دیگرم، سگ‌های مادر

او را می‌دیدیم و آن‌ها را به بچه‌های دیگر در مدرسه می‌فروختیم، همچنین یک حبیب محنتی در گوله‌پشتی خود بریده بودم تا مادر خود را در بیمارستان می‌دیدم.

این همان حبیبی بود که آقای پرایس بعد از یادگذاشتن روی مودی که محنتی کرده بودم، آن را پیدا کرد من دروغ گفته بودم، و آقای پرایس، همان‌طور که قول داده بود، اصلاً به من رحم نکرد چند ساعت بعد، من بیشتر بچه‌های سرزده سه‌ای که در صدلی عقب خودروی پیس دست‌بده دست دارند، فکر می‌کردم زندگی من به پایان رسیده است.

تا حدی هم حق داشتم و اندیم مر در خانه فرستاده کردند تا آینده‌ای نامعلوم، هیچ دوسی نداشتم از مدرسه خارج شده بودم. و باید برای بقیه‌ی سال با معلم خصوصی کار می‌کردم. مادرم مرا محور کرد که موهام را کوتاه کنم و همه‌ی لباس‌های مرلین مسو و مالکای خودم را دور ببرم که این کار برای یک بوجو در سال ۱۹۹۸ معادل این بود که به اعدام محکوم شده باشم. پدرم صبح‌ها مرا با خود به دفترش می‌برد و محورم می‌کرد که ساعت‌ها نامه‌های او را ثبت کنم وقتی دوران تحصیص خصوصی به سر رسید، در یک مدرسه‌ی خصوصی کوچک مسیحی ثبت‌نام کردم که در آنجا ریاض و بقیه هم خوانی داشتم.

وقتی که سرانجام سرب‌راه شدم و نکاتیم را انجام می‌دادم و ارزش مسئولیت‌های کنش‌ها خوب را می‌اموختیم، و اندیم تصمیم گرفتند که رهم جدا شوند.

من این‌ها را به شما می‌گویم تا نشان دهم که دوران بوجوایی من حلی نبوده بود. همه‌ی

دوسایم، محله‌ی خودم، حقوق قنوسی خود و خانواده‌ام را در مدت نه ماه ردست دادم. روان
شناس من در بیست سالگی، این دوران را «وضعیت آسیب‌زای حسی» نامید، و من ده سال و
چند ماه بعد را صرف حل و فصل کردن آن و بیرون آمدن از خودشیفتگی و حق به حساب بودن
کردم.

در آن زمان، مشکلات من در خانه، جیره‌های بدی بود که گفتم یا انجام می‌شد، بلکه جیره‌های
بدی بود که باید گفته یا انجام می‌شد، اما نمی‌شد. خانواده‌ی من همه جیره‌ها را پس‌ها می‌کردند.
ما در این کار قهرمان بودیم اگر خانه‌ی ما این می‌گرفت و همه جیره در حال سوختن بود. پس‌ها
عکس‌العملی که می‌دیدید، این بود که «نه» همه جیره آرام است. شاید قدرتی هوا گرم شده
باشد، اما واقعاً مشکلی نیست.»

وقتی والدینم از هم طلاق گرفتند، هیچ طرفی شکست. هیچ دردی محکم کوبیده نبود، و هیچ
مناحره‌ای در مورد حساب کسی در گرفت.

وقتی آن‌ها به من و برادرم صحبت دادند که این مسئله نفیض ما نیست، یک جلسه‌ی پرسش
و پاسخ گذاشتیم و درباره‌ی وضعیت جدید زندگی صحبت کردیم. آن روز هیچ انگی ربحه
نشد و هیچ صدایی بالا نرفت، پس‌ها جبری که من و برادرم در مورد زندگی احساسی والدین خود
فهمیدیم این بود که «هیچ کسی به دیگری حساب نگرفته است.» بد نیست شاید ادق کمی
گرم شده بود، اما واقعاً همه چیز خوب بود.

والدین من آدم‌های خوبی بودند. من آن‌ها را برای هیچ چیزی سرزنش نمی‌کنم و آن‌ها را خیلی دوست دارم. آن‌ها هم دانشان خود را دارند و سفر خود را رفته و مشکلات خود را داشته‌اند. مثل همه‌ی والدین دیگر و مثل همه‌ی والدین. پدر و مادر من هم با بهر س فحدها و بست‌ها. برخی از مشکلات خود را برای من دخی گذاشتند. همان‌طور که من هم مشکلاتی را برای فرزند ام باقی خواهم گذاشت.

وقتی مشکلاتی جیس واقعی در زندگی رخ می‌دهد، با خود آگاه فکر می‌کنم که ما مشکلات داریم که هرگز قادر به حل کردن آن نخواهیم شد. و این توانایی فرض شده در حل مشکلات باعث می‌شود که احساس بی‌چارگی و درماندگی کنیم.

این موضوع البته باعث ایجاد چیز دیگری هم می‌شود. اگر مشکلاتی داریم که حل‌شدنی نیستند، ضمیر با خود آگاه ما به این نتیجه می‌رسد که ما به‌طور محصور به فردی خاص یا توان همسیم، و مثل دیگران نیستیم. و توانایی دید برای ما فرو کند به بیان ساده بر ما احساس حق به جانب بودن می‌کنیم.

ریج‌های دوران نوجوانی، مرا به مسیری برار حق به جانب بودن و خود را محقق دانستن کشاند که تا بخشی از دوران بزرگسالی همراه من بود. حق به جانب بودن خیلی در دنیای کسب و کار بود که وانمود می‌کرد که فردی بسیار مؤثر است. اما حق به جانب بودن من در عرصه‌ی روابط رخ می‌داد. اسب‌های روانی من حول محور صمیمیت و پذیرش می‌چرخید تا من پیوسته

احساس کم که باید بیش از حد حیران کم و به خودم اثبات کم که من همیشه دوست داشتنی و پذیرفتنی هستم.

من دنبال تأیید دیگران بودم دوست دانی بودم و تا جایی که به حد دارم. پس از سال‌ها، سرانجام ارزشمند شده بودم. علاقه‌ی من به تأیید شدن، به سرعت به عادی برای خودپررنگ بیسی و ریاچه روی تبدیل شد. من خود را محق می‌دانستم که هر چه می‌خواهم بگویم، و هر کاری می‌خواهم بکنم، از اعتماد دیگران سوء استفاده کنم و احساسات دیگران را نادیده بگیرم، و سپس آن را با عذرخواهی‌های بی‌معنی و پوچ بوجیه کنم.

اگرچه این دوره بدبخت و خدایت‌های خاص خود را داشت، اما زندگی‌ام کمابیش در بیشتر ايام از هم پاشیده بود. اکثر اوقات سکون بودم و در حبه‌ی دوسال با مادرم زندگی می‌کردم. گروهی از دوستانم را از خودم راندم، و خودخواهی من باعث شده بود که همه چیز به هم بریزد. هر چه درد عمیق‌تر باشد، ما در برابر مشکلات خود احساس درماندگی بیشتری می‌کنیم، و احساس محق بودن بسیاری را برای حیران این مشکلات خواهم داشت این محق بودن خود را به دو صورت نشان می‌دهد:

- ۱- من فوق‌العاده‌ام، و بقیه‌ی شما به درد بخورید، و در نتیجه من استحقاق رفتار خاص را دارم.
 - ۲- من به درد بخورم، و بقیه‌ی شما فوق‌العاده‌اید، و در نتیجه من استحقاق رفتار خاص را دارم.
- اگرچه این‌ها در سروس، دهبیت‌های متفاوتی به نظر می‌رسند، اما واقعیت‌های یکسانی هستند.

در حقیقت شما افراد محقق را می‌بید که بین این دو خانه حامی شوید. آن‌ها با در اوج هستند.
یا اینکه دیبا بر سرشان خواب شده است؛ سسه به اینکه در چه روزی از همه هسسم. یا در لحظه
ی کنونی. آن‌ها در رابطه با ابعاد خود چه حالی دارند

بیشتر افراد به خوبی می‌توانند کسانی مانند جیمی را به عنوان یک آدم اشغال خودخواه
شناسایی کنند؛ چون او بوهمت خودخواهانه‌ی خود را به صورت علی بیان می‌کند؛ اما
شناسایی کسانی که همواره احساس می‌کند حقیر هستند و ارزش دب را ندارند، برای بیشتر
افراد به سادگی ممکن نیست.

اگر بخواهید همه‌ی جبرهای زندگی را به نحوی تفسیر کنید که خودتان را قربانی همیشگی
بدانید، سارمند این هستید که به همان اداره خودخواه باشید این کار، به همان اداره انرژی،
بوهم و خود برگرایی می‌صلد که این باور را حفظ کنیم که مشکلی حل شدنی داریم؛ با
اینکه اصلاً هیچ مشکلی نداریم.

واقعیت این است که هیچ چیزی به اسم مشکل شخصی وجود ندارد؛ اگر شما مشکلی دارید، به
احتمال زیاد، میلیون‌ها نفر دیگر در گذشته یا همین الان، همین مشکل را داشته‌اند یا دارند؛ یا
در آینده چنین مشکلی را خواهند داشت.

احتمالاً کسانی که شما می‌شناسید هم چنین مشکلی را دارند؛ این موضوع، مشکلات را کم
نمی‌کند؛ یا نه این معایب است که این مشکلات، عذاب‌آور نیست؛ نه این معایب است که شما

در برخی از موقعیت ها، قربانی واقع نشده‌اید بلکه فقط به این معنیست که شما خاص نیستید. عموماً فهمیدن این موضوع که مشکلات شما واقعاً در سبب و دردناک بودن، بر مشکلات دیگر برتری ندارند، اولی و مهم‌ترین گام در رانندگی برطرف کردن آن‌هاست.

اما چنین به نظر می‌رسد که افراد زیادی، خصوصاً جوانان، این موضوع را فراموش کرده‌اند. اسباب و امور گاران بی شماری، کمبود بحران احساسی و نیازهای خودخواهانه را در جوانان امروز گزارش کرده‌اند. امروزه حذف گامی از برنامه‌ی درسی به این علت که کسی را اراده، خیلی غیرمعمول نیست. مشاوران موجه شده‌اند که امروزه دانشجویان بیشتری در برابر تجربه‌ی عادی دوران دانشگاهی مثل مضاحره با هم‌انانی یا کسب نمره‌های کم، علایم استرس و اضطراب را بروز می‌دهند.

عجیب این که در عصری که ما بیشتر از همیشه با هم در ارتباط هستیم، به نظر می‌رسد که محققان احساس خود، در بالاترین حد ممکن قرار گرفته‌اند. به نظر می‌رسد که چتری مرتبط با تکنولوژی‌های جدید، به ناسی‌های ما اجازه می‌دهد که به نوعی دیوانگی عمل کنند که در گذشته ممکن بوده است. ما هر چه ارادی بیشتری برای سال نظریات و احساسات خود یافته‌ایم، دوست داشته‌ایم از بند سرو کله‌زدن با هر کسی که با ما مخالف است، یا ما را ناراحت می‌کند، آزاد باشیم هر چه بیشتر در معرض دیدگاه‌های مخالف قرار می‌گیریم، بیشتر از خود چنین دیدگاه‌هایی اراده می‌شویم هر چه رندگی ما ساده‌تر و بی مشکل‌تر می‌شود، بیشتر

احساس محقق بودن می‌کنیم که زندگی بهتر و ساده‌تر شود.

مربای ابریت و رسانه‌های اجتماعی، بدون شک فوق‌العاده هستند از بسیاری از حه‌ها،
اکنون بهر رمان در تاریخ بشریت برای رنده بودن است اما شاید این تکنولوژی‌ها، آثار
حاشی‌ناخواسته‌ی بیدارنده باشند شاید همین تکنولوژی‌هایی که بسیاری را آموزش داده و
آنها را از بند جهل رها کرده است، در عین حال، بیش از پیش به افراد زیادی احساس محقق
بودن را منتقل کرده است.

استبداد خاص گرایی

بیشتر ما، در بیشتر کارهایی که می‌کنیم، عادی هستیم حتی اگر در کاری، خاص باشیم، در بیشتر کارهای دیگر، احتمالاً در حد معمول یا پایین‌تر از متوسط هستیم. طبیعت زندگی، همین است برای اینکه واقعاً در کاری به حد عالی برسید، باید رهن و انرژی بسیار زیادی را صرف این کار کنید و چون انرژی و زمان همه‌ی ما محدود است، تعداد کمی از انسان‌ها در بیشتر اریک کار به حد استثنایی می‌رسند؛ البته اگر همین تعداد هم وجود داشته باشد.

می‌توان گفت که به لحاظ آماری، احتمال اینکه کسی در همه‌ی عرصه‌های زندگی با حسی در بسیاری از حوزه‌های آن، استثنایی باشد، وجود ندارد.

باحثان باهوش، معمولاً زندگی شخصی به هم ریخته‌ای دارند و رزقکاران استثنایی، غالباً انسان‌های سطحی هستند و هوش کمی هم دارند. بسیاری از افراد مشهور، احتمالاً چیزی از زندگی نمی‌فهمند، و البته همین طور کسانی که به حیرت به آن‌ها خیره می‌شوید و هر لحظه از زندگی آن‌ها را دنبال می‌کنند.

از بیشتر جنبه‌ها، همه‌ی ما انسان‌های متوسطی هستیم؛ اما افرادی که در هر چیزی استثنایی هستند، توجه عموم را به خود جلب می‌کند. ما فلا هم این موضوع را می‌دانیم؛ اما کم‌پیش می‌آید که به آن بیدیشیم یا در مورد آن صحبت کنیم، و بی‌گمان در مورد اینکه چرا این موضوع

می تواند مسئله ساز باشد، حرفی نمی ریم.

دسترسی به اینستا، گوگل، فیس بوک، یوتیوب و بیش از پانصد شبکه ی نوپروپی، فوق العاده است؛ اما برای بوجه ما محدود است هیچ راهی وجود ندارد که بتوانم موح دانه اطلاعات را که در لحظه از ما عبور می کند، فرا بگیریم در نتیجه، اطلاعاتی که از این مرور می گذرید و بوجه ما را به خود جلب می کند، واقعا سشایی هستند.

ما هر روز، و تمام طول روز، با اطلاعات انسانی احصه شده ایم؛ بهترین های بهترین ها و بدترین های بدترین ها؛ بهترین کارها؛ حنده دارترین لطیفه ها؛ راحت گنده ترین اخبار؛ نرساک ترین تهدیدها؛ آن هم بدون وقفه.

امروزه زندگی ما سرشار از اطلاعات مربوط به تجربه های انسانی است؛ زیرا در صنعت رسانه، این سه جبری است که بوجه افراد را جلب می کند، و برای آن ها، بوجه، مرادف با پول است. به قدمیه به اینجا حتم می شود، با وجود این، بخش عائب زندگی، حایی در میانه های این طیف قرار می گیرد. بیشتر زندگی، عراسنایی و کاملاً عادی و معمولی است.

این بین اطلاعات از وقیع بی نظیر، ما را شرطی کرده است؛ ما باور کنیم که استثنایی بودن در دوران کنونی، عادی است، و چون ما در بیشتر اوقات کاملاً عادی هستیم، حجم انبوه اطلاعات انسانی باعث می شود که احساس ناامنی و سجارگی کنیم؛ زیرا روشن است که ما به اندازه ی کافی خوب هستیم در نسخه بیشتر و بیشتر احساس سار به حران این موضوع نامحق داریم.

خود و سرخوشی‌ها می‌گیریم. ما از تپ راهی که می‌شناسیم، به این موضوع کنار می‌ایم؛ یا از طریق خود بزرگ‌بسی، یا از طریق پرسش دیگران.

برخی از افراد این کار را با طراحی برنامه‌های یک شبه یولدار شدن می‌کنند؛ بعضی دیگر به سهر به نقاط دور دست برای بحاث کودکان افریقایی، گروهی با موفقیت در محیط مدرسه و بردن جوایز به این هدف می‌رسند؛ و دسته‌ای نیز به رگبار سخن مدرسه این هدف را عملی می‌کنند.

این موضوع با فرهنگ رو به رشد حق به جانب بودن که ابتدا بحث کردیم، در رابطه است. اغلب، مولدین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۰، مقتصر این تعبیر دسسه می‌شوند؛ شاید به این علت که این نسل بیشتر از همه با دینی محاری ارتباط دارد و از همه بیشتر در معرض دید است اما در واقع گرایش به حق به جانب بودن در همه‌ی جامعه دیده می‌شود، و من تصور دارم که این مسئله ناشی از خاص گرایی ایجاد شده توسط رسانه‌های جمعی است.

مشکل این است که شیوع تکنولوژی و برابری فرهنگی، نظرات بسیاری از افراد را به هم می‌ریزد. متداول بودن استثنایی‌ها باعث می‌شود که افراد احساس بدتری نسبت به عملکرد خود پیدا کنند و حس کنند که باید افراسی‌تر و با اعتماد به نفس‌تر باشند تا مورد توجه واقع شوند.

وقتی جوان بودم، انتظارات مجرّه‌ی که از مردانگی در فرهنگ عمومی وجود داشت، باعث

بدتر شدن مشکلات من در اتحاد رابطه جسمانی با افراد شده بود این فرهنگ شور هم وجود دارد برای اینکه مرد باحالی باشید، باید من سرگن قبله‌ها، هر روز در حش‌ها باشید برای اینکه مورد احترام باشید، باید مورد تحسین دیگران باشید.

این جریان همیشگی از احیای عبودیتی، با احساس باطنی که می‌شود و ما را بیش از حد در معرض اساندا ردهای عبودیتی قرار می‌دهد که نمی‌توانیم خود را با آن‌ها مقدمات دهیم. به شما چسب حس می‌کنیم که با مشکلی حل شدن مواجه شده‌ایم، بلکه احساس بی‌عمر بودن می‌کنیم زیرا با یک حس و حوی ساده در گوشت می‌توانیم هزاران نفر را بسیم که چنین مشکلاتی را ندارند.

نکوتوزی، مشکلات بسیاری برای من بوده، و برای ما مشکلات روحانی اتحاد کرده است ایستادن، شما اطلاعات را یاد کرده است بلکه باطنی، بردید و شرم ما را برآورد کرده است.

اگر قرار نیست استثنایی یا خاص باشم، پس هدف چیست؟

باور به اینکه تقدیر همه‌ی ما این است که کاری و فعلاً استثنایی نکنیم، امروزه به بخشی از فرهنگ پذیرفته‌شده‌ی ما تبدیل شده است. افراد مشهور، چهره‌های مطرح کسب و کار و سیاستمداران بر همین حرف تکیه می‌کنند. در نتیجه باید صحت داشته باشد. همه‌ی ما می‌توانیم استثنایی باشیم. همه‌ی ما اسحق دق عالی بودن را داریم.

بسیاری از مردم، به این واقعیت که این مسئله دائماً قص خودشان است، توجه نمی‌کنند. زیرا اگر همه استثنایی باشند، صفت تعریف، هیچ‌کس استثنایی نیست و ما به‌خاطر آنکه واقعاً بسیم اسحق دق چه چیزهایی را داریم و اسحق دق چه چیزهایی را نداریم، به راحتی موضوع را می‌پذیریم و می‌خواهیم از آن بی‌خبر بشویم.

معمول بودن، اکنون معیار جدیدی برای بارنده بودن است. خوب است که در بخش اوج نمودار باشید، اما بدترین حالت ممکن، این است که در میانه‌ی جمع باشید. وقتی اسایدارد موفقیت یک فرهنگ این است که «استثنایی باشید»، بهتر است در بخش پایینی نمودار قرار نگیرید. بلکه در وسط آن باشید. زیرا در اینجا شما هنوز استثنایی هستید و اسحق دق توجه را دارید. بسیاری از مردم همین استراتژی را انتخاب می‌کنند تا به همه اثبات کنند که آن‌ها بدبخت‌ترین یا ستم‌دیده‌ترین یا رنج‌کشیده‌ترین هستند. خیلی از مردم می‌ترسند که معمول

بودن را بپذیرد، زیرا آن‌ها معتقدند اگر چنین چیزی را قبول کنند، هیچ‌گاه به هیچ چیز نخواهند رسید؛ هیچ‌گاه پیشرفت نمی‌کنند، و زندگی آن‌ها ررشی نخواهد داشت.

این تفکر، خطرناک است. اگر بپذیرد زندگی تنها در صورتی ارزش رشن دارد که واقعا بر حسیه و عالی باشد، این واقعیت را پذیرفته‌اید که بیشتر جمعیت ساس‌ها، از حسیه خودیان، به درد نمی‌خورند و بی‌ارزش هستند. این دهمیت می‌تواند به سرعت خطرناک شود؛ هم برای شما و هم برای دیگران.

افراد انگشت‌شماری که واقعا در کاری استثنایی می‌شوید، به این علت که باور دارند استثنایی هستند، به این موقعیت نمی‌رسند؛ برعکس، آن‌ها به این سبب فوق‌العاده می‌شوید که سبب به پیشرفت و سوس دارند و وسوس پیشرفت، از این باور حدیته باید بپذیرد می‌اند که آن‌ها در واقع اصلاً عالی نیستند؛ که موضعی کاملاً ضد محقق بودن است.

کسانی که در کاری به درجات بالا می‌رسند، به این علت رشد می‌کنند که می‌فهمند هم‌اکنون عالی نیستند؛ آن‌ها متوسط و معمولی هستند و می‌توانند بسیار بهتر از این باشند.

اینکه بگوییم «هر کسی می‌تواند فوق‌العاده باشد» و به درجات عالی دست پیدا کند، تنها به عبور فرد بر و بال می‌دهد، این پی‌می‌سب که شنیدن این لذن بخش است؛ اما در واقع مانند قسب‌فودها، تنها کالری حاصل است که فقط حساس شما را چاق و مورم می‌کند؛ و مثل یک همراهگر برای قلب و معر شماست.

مسیر سلامت احساسی، مانند مسیر سلامت جسمانی، با خوردن سبزی‌ها به دست می‌آید. یعنی پذیرش واقعیت‌های بی‌ظنم و پیش پا افتاده‌ی زندگی، واقعیت‌هایی مانند اینکه «اعمال شما در نهایت امر، جدان اهمیتی ندارند» یا «اکثر بحث‌های زندگی، کسل‌کننده است و ارزش بیان کردن را ندارد» و این موضوع هم اشکایی ندارد؛ این جورک سبزی، در انتد امره‌ی بدی دارد؛ خیلی بد و شما از پذیرش آن خودداری خواهید کرد

اما وقتی آن را هضم کنید، بدن شما احساس سرزندگی و نشاط بشری خواهد کرد؛ زیرا فشار دائم برای خارق‌العاده بودن و تبدیل به پدیده‌ی بعدی شدن، اردوش شما برداشته شده است. در این حال، اسررس و نگرانی‌های ناشی از احساس ناکافی بودن و نیاز دائم به ثبات خویش از سس خواهد رفت. دانش و پذیرش وجود معمول خودتان، واقعا شما را اراد می‌کند تا دنبال چیزهایی بروید که به ن‌ها تبدیل حقیقی درید؛ بدون اینکه قضاوت یا تعصبات بلندپروازیه‌ای در کار باشد. همچنین از تجربه‌های بدی‌ی زندگی، بیشتر و بیشتر لذت خواهید برد. لذت دوسی‌های ساده، ساحس، کمک کردن به کسی که نیازمند است، خواندن یک کتاب، و خندیدن با کسی که برای شما اهمیت دارد

کسل‌کننده به نظر می‌آید. این‌طور نیست؛ علت آن، این است که این‌ها چیزهای معمول هستند؛ اما شاید معمول بودن آن‌ها علت دارد چون این‌ها، چیزهایی هستند که واقعا اهمیت دارند.

فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن

در ماه‌های آخر سال ۱۹۴۴، پس از نزدیک به یک دهه جنگ، ژاپن کم‌کم در حال شکست خوردن بود. اقتصاد آن‌ها به دست و پا زدن افتاده بود؛ ارزش آن‌ها، در بیش از بیست درصد از آسیا پراکنده شده بود، و فیلم‌روهایی که در حوَره‌ی پاستک تسخیر کرده بودند، یکی پس از دیگری به تسخیر نیروهای آمریکایی درمی‌آمدند. شکست، احساب‌پذیر بود.

در ۲۶ دسامبر ۱۹۴۴، سوان دوم هرو ووادا - رئیس مبرانی ژاپن - به حریره‌ی کوچکی به نام لوسگ در فلسطین اعزام شد. او دستور داشت که جلوی پیشرفت بالات متحده را تا حد ممکن بگیرد و با هر قیمتی بحتکد و هرگز تسلیم نشود. هم او و هم فرماندهی او می‌دانستند که این عملیات، در واقع یک عملیات استعاری است.

در فوریه ۱۹۴۵، آمریکایی‌ها به حریره‌ی لوسگ رسیدند و با نیروی عظمی حریره را تسخیر کردند. طی چند روز، نیروهای ژاپنی با خود را تسلیم کرده یا کشته شده بودند؛ اما ووادا و به همراه افرادش توانسته بودند در جنگ پنهان شوند.

آن‌ها از آنجا جنگی چریکی را با نیروهای آمریکایی و مردم محلی آغاز کردند. به خطوط تماس یورش می‌بردند، و به سربازان تنها شلیک می‌کردند و به هر نحو ممکن، در کارهای نیروهای آمریکایی دخالت می‌کردند.

نشن ماه بعد، در آگوست همان سال، بالاتر متحده دو صفت انمی را در هیروشیما و ناگراکی انداخت. زاین تسلیم شد. و مرگبارترین جنگ تاریخ بشریت به پایان دراماتیک خود رسید. به وجود این، هزاران سرباز ژاپنی هور در جزایر خوره‌ی باسیفیک حضور داشتند. و بیشتر آن‌ها مانند اوآدا در جنگ‌ها پنهان شده بودند و از پایان جنگ اطلاعی نداشتند. این افراد محفی شده. هور هم مانند گذشته به جنگ و تاراج خود ادامه می‌دادند این موضوع، مشکل بزرگی برای ساختن اسباب‌نشری بعد از جنگ بود. و دولت‌ها موفق کردند که باید کاری در این زمینه بشود.

ارتش آمریکا در کنار دولت ژاپن، هزاران اعلامیه را در سراسر منطقه‌ی باسیفیک پخش کرد که به پایان رسیدن جنگ را اعلام می‌کرد. و می‌گفت زمان آن رسیده است که همه به خانه‌ی خود برگردند.

اوآدا و افرادش، مانند بسیاری از افراد دیگر، این اعلامیه‌ها را پند کردند و آن را خواندند، اما برخلاف بسیاری از آن‌ها، او به این نتیجه رسید که این اعلامیه‌ها جعلی هستند. و این کار، حربه‌ای است که ارتش آمریکا به کار برده تا جنگجویان چریکی را محاب کند تا از محمیگاه‌های خود بیرون بیایند. اوآدا اعلامیه را نشرد، و افراد او محفی ماندند و به جنگ خود ادامه دادند. پنج سال گذشت پخش اعلامیه‌ها موقت بند. و سنسورهای آمریکایی به خانه‌ی خود برگشتند. جمعیت محلی‌های لوئیس تلاش می‌کردند به کشاورزی و ماهی‌گیری و زندگی

عادی خود برگردید تا وجود این، هیرو اوادا و افراد او هنوز هم به شلیک به کشاورزان، آتش زدن مزارع، سرقه اخیام و کشتن افراد محلی که پس از حد در جنگل نفوذ کرده بودند، ادامه می دادند.

دولت فیلیپین تصمیم گرفت که اعلامیه های جدیدی را در جنگل ها بخش کند آن ها گفتند: بیرون بیایید، جنگ تمام شده است، شما باخته اید اما این اعلامیه ها هم نادرده گرفته شدند. در سال ۱۹۵۲، دولت ژاپن، آتش تلاش خود را برای بیرون کشیدن سربازها از محمیگاه های خود در سراسر پاسیفیک کرد این بار، تصویر خانواده های سربازان معهود شده همراه می شخصی از صرف امیرانوار اسما بخش شد اما اوادا و فرادش از بدترقی واقعی بودن نامه ها خودداری کردند آن ها بار هم فکر کردند که این کار، حقه ی از سوی ارتش امریکا است او بار هم با افراد خود ایستادگی کرد و به جنگیدن ادامه داد.

چند سال دیگر گذشت، و مردم محلی فیلیپین که روحیه های مکرر به سوه آمده بودند، سر بحام تصمیم گرفتند مسلح شوند و در مقابل آن ها بایستد تا سال ۱۹۵۹، یکی از افراد اوادا تسیم، و یکی دیگر از آن ها بیر کنسه شده بود یک دهه بعد، آتش همراه اوادا، مردی به نام کوروک، در درگیری با نیروهای پلیس، که پس از آتش زدن مزارع تریخ اعار شده بود، کنسه شد. (جنگیدن با محلی ها، ۲۵ سال بعد از جنگ جهانی دوم بود)

اوادا که پس از رسمی از عمر خود را در جنگ های بونگ گذرانده بود، اکنون تنها شده بود.

در سال ۱۹۷۲، خبر مرگ کوروک به ژاپن رسید و رسانه‌ای شد. مردم ژاپن فکر می‌کردند که آخرین سربازان جنگ، سال‌ها پس از حمله برگشته‌اند. رسانه‌های ژاپن به این فکر می‌کردند که اگر کوروکا تا این زمان در لوئینگ باقی مانده باشد، خود او باید که آخرین نقطه‌ی مقاومت ژاپنی‌ها در جنگ جهانی دوم بود، نباید هوار شده باشد.

در این سال، هم دولت ژاپن و هم دولت فیلیپین، به‌همی جست‌وجو را برای پیدا کردن سوان دوم مرموز، که اکنون به افسانه‌ای تبدیل شده بود که سوانی از آن شهرها بود و سوانی دیگر شش‌سایه سرگردان، اعزام کردند.

آن‌ها هیچ خبری پیدا نکردند.

بعد از گذشت چند ماه، دانش سوان او بود در ژاپن به یک افسانه‌ی محلی تبدیل شده بود (شهرمایی که جیان دوانه به نظر می‌رسید که ناوبر کردن آن ممکن نبود)، بسیاری از افراد، او را می‌سوختند برخی دیگر، از او ستایش می‌کردند. بعضی فکر می‌کردند دانش او فقه‌ی سوانی است و کسی آن را اختراع کرده‌اند که هنوز دوست دارند به ژاپنی اعتقاد داشته باشند که سال‌ها پیش از بین رفته بود.

در این زمان، مرد جوانی به نام یورو سوروکی برای اولین بار نام او را شنید. سوروکی یک ماجرایی، جهانگرد و کمی هم ونگر بود. او که بعد از دوران جنگ به دب‌آمده بود، مدرسه را رها کرده و چهار سال را صرف گشت و گذار در آسیا، حوض‌میان و آفریقا کرده بود. در پارک‌ها،

ماشین عربیه‌ها، سلول‌های زندان و زیرسازه‌های می‌خواستند او در مواقع، در قبال عدم گرمی کرد و برای پرداخت پول اقامت، چون خود را می‌فروخت. روح آر دی داشت و شاید کمی هم کم عقل بود.

در سال ۱۹۷۲، سوروکی به محرابی ناره بیارد شب او پس از سفرهای خود، به زاین برگشت و هجرهای سجنگرانی فرهنگی و ساحر سلسله‌های را حفظ او یافت او از مدرسه برار بود و نمی‌توانست تعلی را حفظ کند دوست داشت دوباره به حده برسد و دم خودش باشد افسانه‌ی هرو او با او، درمی برای مشکلات سوروکی بود، محرابی جدید و ارزشمند که می‌توانست رادینال کند سوروکی معتقد بود که او کسی است که او را پیدا خواهد کرد. فلا گروه‌های جسم و خوی زایی، فلسفی و آمریکایی سوسه بودند او را پیدا کنند: بروهای بلیس محلی، سی سال جنگل‌ها را بدون سیخه ربر یا گدشته بودند و هر را اعلامیه بدون پاسخ مانده بود، اما این ها مهم بود این آدم و گردی که از دستگاه اخراج شده بود، تصمیم گرفته بود کسی باشد که در این می‌کند.

سوروکی، بدون سلاح و آموزش بدیده برای هر گونه اندو به جنگ ناگهانی، به لوسگ سفر کرد و به تنهایی در جنگل‌ها قدم زد اسرائیلی او این بود که اسم او با او را به صدای صد فریاد برید و به او گوید که امپراتور، بگرا او است

او پس از چهار روز او با او را پیدا کرد

سوروکی برای مدتی نا اودا در جنگ ماند. اودا در آن زمان، حدود یک سال را سپه گذرانده بود. و وقتی که سوروکی او را پیدا کرد. و به این همراهی خوش آمد گفت. و می خواست از این یک زایی فاس اعتماد بشود که در این مدت در دینی بیرون چه خبرهایی بوده است. این دو مرد، به نوعی با هم دوست شدند.

سوروکی از اودا پرسید که چرا به اینجا آمده است و به جنگیدن ادامه می دهد. اودا گفت جواب ساده است. به او دستور داده اند که هرگز نسیم نشو در سبزه. او هم اینجا مانده است. حدود سی سال، او در حال احری یک دستور بوده است. و اودا از سوروکی پرسید که چرا بر بی فواری ماند. او دلتش می گردد. سوروکی جواب داد که او زین را در حس و حوی سه چیز ترک کرده است. سوال اودا. یک حرف پیدا. و آدم برفی. افسانه ای. به همین ترتیب عجیب ترین و تعجب ممکن، این دو مرد را به هم رسانده بود، دو کوشگر نابیت خبر که دستان تصویری از شکوه بودند. ماند سبزه های واقعی زایی رداسان در کشتوب و سبزه یابرا که در اعماق جنگل های فسیل به هم میخواب شده بودند و هر دو خود را قهرمان تصور می کردند. با وجود اینکه به هم مانده بودند و هیچ کاری نمی کردند.

اودا بیسر زندگی خود را صرف یک جنگ حبسی کرده بود. سوروکی هم حاضر بود زندگی خود را صرف همین کار بکند. و که هر دو اودا و حرف پیدا را پیدا کرده بود، چند سال بعد، در حس و حوی آدم برفی. افسانه ای. در گونه های همایا حال سپرد.

انسان‌ها عالماً تصمیم می‌گیرند که بخش عظیمی از زندگی خود را صرف اهداف محرب کنند.
در ظاهر امر، این اهداف، هیچ نوعی ندارند.

نمونه‌ای که واداد چگونه می‌توانسته از سال‌های متمادی در جنگل شاد بوده باشد، دشوار
است (خوردن حشرات و حودنگان، خزیدن در خاک و گن، و کنس غیرتصامیان چند دهه
پشت سر هم) همچنین اینکه چرا سوروکی، بدون پول، بدون همراه، بدون هدف، صرفاً برای
پیدا کردن یک آدم برفی افسانه‌ای، به سمب مرگ خویش سفر کرده است.

با وجود این، او واداد در او آخر عمر خود گفت که فسوس چیزی را نمی‌خورد او ادعا کرد که به
تصمیم‌های خود در لوگ افکار می‌کند او گفت باعث افتخار است که بخش عظیمی از
زندگی خود را صرف خدمت به امپراتوری کرده که وجود نداشته است اگر سوروکی هم رفته
می‌ماند، احتمالاً حرف‌های مشابهی می‌زد، چون او هم دقیقاً همان کاری را کرده بود که قرار
بود نکند، و فسوس هیچ چیز را نمی‌خورد.

این دو مرد بخوبی ریح‌کنیدن خود را خودشان اسباب کرده بودند. هیرو او واداد ریح‌وگذار
ماندن به یک امپراتور مرده را اسباب کرده بود، و سوروکی تصمیم گرفت برای ماحترامی ریح
نکشد؛ فارغ از اینکه چقدر عقده‌ای است برای هر دوی آن‌ها این ریح معنادار است و یک هدف
برگردان را دنبال می‌کند، و چون ریح آن‌ها معنادار بود، می‌توانست آن را تحمل کند و شاید
حتی از آن لذت هم ببرند.

اگر ناگزیر از ریح کشیدن هستیم، و اگر مشکلات ما در زندگی احسان‌بدیدر هستند، پرسشی که
بندار خود برسم این است که «چگونه حیوی ریح کنند خود را بگرم» بلکه پرسشی ما
این است که «چرا ریح می‌کنم» برای چه هدفی؟^{۵۴}

هیرو اوئادا در سال ۱۹۷۴ ه.ز این برگشت و در کشور خود مشهور شد. او از برنامه‌ای به برنامه‌ای
دیگر می‌رفت، ساسمد را برای دست‌دادن با و سبق داشتند، او کتاب نوشت، و حتی
دولت، به او یون ریادی پیشنهاد کرد.

اما او از آنچه در بارگشت به زمین می‌دید، برنده بود. یک فرهنگ مصرف‌گر، سرمایه‌داری و
سطحی که همه‌ی سب‌های فداکاری و احترام، که سر او سال بزرگ شده بود، از دست
داده بود.

او دابلانش می‌کرد تا استفاده را این شهرت خود، ارزش‌های زمین قدیم را احیا کند. اما به
حواسه‌های جامعه‌ی جدید بوحشی داشت. او بشیر جبهه‌ای نمایی دیده می‌شد تا یک
منعکس حدی فرهنگی، او یک مرد زبانی بود که از یک زمان دیگر به احیا آمده بود با مردم او را
نگه کنند، مثل یک عقیقه در یک موزه!

او دابلانش را همیشه، حتی بشیر رسل‌هایی که در جنگی غم‌انده بود، افسرده می‌شد، در
جنگل، زندگی او دست‌کم هدفی داشت، معنایی داشت و این موضوع، زندگی او را در احیا
نحمل‌بدیدر و در واقع با حدی لذت‌بخش کرده بود. اما در زاین، جایی که او اکنون آن را ملی

نهی و مشک از واگردها و رن بی سد و بارن ساس های عربی می دانست، او با این حقیقت
 احب باید بر رونه روند که حگدن او هیچ معنایی نداشته است زایی که و برانش رندگی
 کرده و حنکیده بود، دیگر وجود بد نیست. و سگینی این ادراک، او را چنان شکفته بود که هیچ
 گلوله ای نتوانسته بود شکافتد چون روح های او هیچ معنایی نداشت، مسئله بکاره و فعی و
 عملی حنوه می کرد سی سال سپهبدگی.

در سیحه او در سال ۱۹۸۰ وکیل خود را جمع کرد و به بررس رفت و در زمان مرگ در انجا ماند

پیار خودآگاهی

خودآگاهی، مانند یک پیار است؛ لایه‌های زیادی دارد، و هر چه بیشتر لایه‌هایی آن را بردارید، احتمال اینکه به گریه ببخسید بیشتر می‌شود.

فرصت کیم بحسین زنده‌ی بار خودآگاهی، درک سادگی حسابات فرد باشد «آکون، رمایی است که من نشاء هم» «این موضوع، مرا عمیق‌تر می‌کند» «این کار به من امید می‌دهد».

متأسفانه افراد زیادی هستند که حتی از درک این ساده‌ترین سطح خودآگاهی بی‌برعایتند. می‌دانم که این موضوع صحبت دارد؛ زیرا من هم یکی از همین افراد هم گاهی من و همسرم مکالمه‌ی خالص روحی داریم که بی‌گونه پیش می‌رود.

- او: مشکل چیست؟

- من مشکلی نیست؛ هیچ مشکلی

- او به مشکلی هست. به من بگو.

- من: من واقعا خوبم.

- او ایا مطمئنی؟ بار حب به نظر می‌رسی

- من (با حندهای عصبی)؛ واقعاً نه، من واقعاً خوبم.

[سی دقیقه بعد...]

- من برای همین است که من عصبانی هم 'و' صوری رفتار می کرد که انگار من احساسم

همه ی ما نقاط کور احساسی داریم که غالباً مربوط به احساسی می شود که در زمان بزرگ شدن به ما گفته شد که حساب نامناسبی هستید

سال ها تمرین و تلاش لازم است تا در شناسایی این نقاط کور خودمان موفق شویم و سپس احساسات مربوط را به روشی مناسب بیان کنیم؛ اما این کار بسیار مهم است و ارزش این تلاش ها را دارد.

دومین لایه ی این بار خودآگاهی، توانایی پرسیدن چرایی را احساسات است. پرسش های چرایی، پرسش های دشواری هستند و معمولاً ماها و سال ها طول می کشد تا به حدی برسیم که بتوانیم همیشه به آن ها خوب های دقیق بدهیم. سنن افراد صرفاً برای شنیدن این پرسش ها برای بار اول در زندگی، باید به روان شناس مراجعه کنند.

این پرسش ها مهم هستند، زیرا موفقیت یا شکست ما را مشخص می کنند. چرا عصبانی هستید؟ آیا به این علت که در رسیدن به هدفی شکست خورده اید؟ چرا احساس سستی و بی انگیزگی دارید؟ یا به این علت که فکر می کنید به اندازه ی کافی خوب نیستید؟

این پرسش‌ها به ما کمک می‌کند تا ریشه‌ی احساساتی را که بر سر ما آور می‌شوند، پیدا کنیم. وقتی علت ریزشایی را هارا پیدا کنیم، شاید بتوانیم برای نوسران‌ها کاری نکنیم اما یک لایه‌ی عمیق‌تر هم در بر خود گاهی وجود دارد؛ لایه‌ی که برار انگ واه است سومین لایه، ارزش‌های فردی ماست. چرا من فکر می‌کنم این ماحول موفقیت میر با شکست خورده است؟ من چه ملاک‌هایی را برای ارزیابی خودم به کار می‌گیرم؟ با چه معیارهایی خودم و اصرارهایم را قضاوت می‌کنم؟

رسیدن به این سطح که بیارمید پرسش‌ها و تلاش‌های مکرر است. بسیار دشوار است اما اهمیت آن از همه بیشتر است زیرا ارزش‌های ما، تعیین‌کننده‌ی طبیعت مشکلات ماست، و طبیعت مشکلات ما مشخص می‌کند که کفایت زندگی ما چگونه باشد.

ارزش‌ها ریزشای تمام کارهایی هستند که می‌کنیم. اگر ارزش‌های ما معبد باشند، و اگر موفقیت یا شکستی که نفس می‌کنیم، به‌درستی انتخاب نشده باشد، هر چیزی که بر اساس این ارزش‌ها انتخاب شده‌اند، مثل افکار، احساسات و عو صف روزمره، همگی به هم می‌ریزند. هر فکر یا احساسی که نسبت به پدیده‌ای داشته باشیم، به این نرمی گردد که آن را چقدر ارزشمند می‌دانیم.

بیشتر افراد در دادن پاسخ‌های دقیق به پرسش‌های چرایی خوب عمل نمی‌کنند، و این مسئله باعث می‌شود که بتواند به درک عمیق‌تری از ارزش‌های خود برسد.

درست است که ممکن است بگویند صداقت یا دوسی صادقی به راح می‌دهد، اما همین افراد، پشت سر شما دروغ می‌گویند و نسبت به خود احساس بهتری پیدا کند.
ممکن است درک کند که احساس بهایی می‌کند، اما وقتی از خودشن جراحی احساس نهایی را می‌پرسد، معمولاً پاسخ‌هایی پیدا می‌کند که دیگران را متعجب می‌کند از بهانه‌های آدم‌ها نیست هستند، یا هیچ کس حداد نیست، یا هیچ کس به اندازه‌ی کافی به هوش نیست تا آن‌ها را درک کند.

در نتیجه، به جای تلاش برای حل مشکل خود، بیشتر از آن حساب می‌کند
برای بسیاری از مردم، این همان خودآگاهی است با وجود این، اگر می‌توانست عمیق‌تر برود
و به ارزش‌های رهبرانی خود نگاهی بدارد، می‌دیدند که بخش اولی آن‌ها، مسی بر
احساب از مسوویت پذیری در برابر مشکلات خودشان است، نه شناسایی دقیق مشکل؛
می‌دیدند که تصمیم‌های آن‌ها، بر اساس محو دانستن خودشان ساخته است، به ایجاد
شادی حقیقی.

بیشتر انسان‌ها خوره‌ی رشد فردی بر این سطح عمیق بر خودآگاهی را پخته می‌گیرند آن‌ها
افراد در مانده را انتخاب می‌کند، زیرا آن‌ها می‌خواهند نروسمد شوند.

نسبت به آن‌ها توصیه‌هایی برای کسب درآمد بیشتر از به می‌کند، در حالی که پرسش‌های
ارزش محور مهم‌تر را نادیده می‌گیرند چرا این قدر احساس بهر می‌کند که نروسمد شوند؟

چگونه موفقیت یا شکست خود را ارزیابی می‌کند؟ با علت ریشه‌ای عدم خوشبینی آن‌ها، به جای بد شانس یک خودروی گرافیک، ارزش خاصی بسازد.

بشر توصیه‌هایی که ارائه می‌نمود، صحتی و برای ایجاد احساس بهتر در افراد بسبب به خودشان در کوتاه مدت بسبب در حالی که مشکلات واقعی و سودمند هرگز مورد توجه واقع نمی‌شوند.

ممکن است تصورات و احساسات مردم تعبیر کند، اما ارزش‌های جدید آن‌ها و معیارهایی که آن‌ها خود را با آن می‌سنجند، ثابت می‌ماند. در نتیجه پیشرفت واقعی رخ نمی‌دهد بلکه تنها روشی جدید برای رسیدن به سرخوشی پیدا می‌شود.

پرسش از خود، واقعاً کار دشواری بسبب این کار بارها پرسیدن پرسش‌های انسانی است که پاسخ‌های ناراحت‌کننده‌ای دارند. در واقع تجربه‌ی من نشان می‌دهد که هر چه پاسخ‌ها ناراحت‌کننده‌تر باشند، احتمال اینکه صحبت داشته باشند، کمتر است.

لحظه‌ای صبر کنید و به جبری فکر کنید که واقعاً شما را آذین می‌کند. حالا از خود پرسید که چرا این مسئله شما را آذین می‌کند به احتمال زیاد، پاسخ شما نوعی شکست را بر سر خود دارد. پس آن شکست را در نظر بگیرید و پرسید چرا فکر می‌کنید این موضوع برای شما واقعیت دارد؟ اگر آن شکست، در واقع یک شکست باشد، چگونه؟ اگر از زاویه‌ی دیگری به موضوع نگاه می‌کردید، چگونه؟

یک نمونه‌ی تازه از ردگی خودم.

- اینکه برادرم جواب پیام‌ها و احوال‌های مرا نمی‌دهد، مرا آذین می‌کند

- چرا؟

- چون این‌طور به نظر می‌رسد که او اهمیتی برای من قائل نیست

- چرا این موضوع، صحیح به نظر می‌رسد؟

- چون اگر می‌خواست رابطه‌ی خود را با من حفظ کند، برای پاسخ دادن، ده تا به وقت می‌گذاشت.

- چرا نبود این رابطه برای شما من یک شکست به نظر می‌رسد؟

- چون ما برادریم؛ ما باید با هم رابطه‌ی خوبی داشته باشیم

در اینجا دو چیز فعال است. ررنی که برای من مهم است و معیاری که من آن را برای ارزیابی بشرف خود به سمت آن ارزش به کار می‌گیرم ارزش من، این است که برادرها باید با هم رابطه خوبی داشته باشند، و معیار من، این است که ما نفس با نفس با هم در تماس باشیم موفقیت خود به عنوان یک برادر را با این شیوه ارزیابی می‌کنم، و حفظ این معیار، احساس شکست می‌کنم که گاهی صبح‌های شبیه مرا حراب می‌کند

ما می‌توانیم با تکرار این روند، عمیق‌تر از این هم برویم:

- چرا برادرها باید با هم رابطه‌ی خوبی داشته باشند؟

- چون آن‌ها بیک حیوان داده‌اند، و حیوانده‌ها باید به هم نزدیک باشند

- چرا این موضوع، صحیح به نظر می‌رسد؟

- چون حیوانده‌ی فرد باید برای او ر هر کس دیگری مهم بر باشد

- چرا این مسئله، صحیح به نظر می‌رسد؟

- زیرا نزدیک بودن با حیوانده، جزیب است که عادی و سالم است، و من چنین چیزی را ندارم.

در این گفت‌وگو، من درباره‌ی ارزش ریزشایی خود، یعنی دس یک رابطه‌ی خوب با پدرم،

شک و شبیه‌ی ندارم اما هنوز هم درباره‌ی معیار خودم سردرگم هستم.

من اسم «بردیک بودن» را روی آن گذاشتم، با معیار من در واقع تعبیری برگرفته است من

هنوز هم خود را بر اساس شمار تماس‌های پدرم ارزیابی می‌کنم، و همچنین خود را با همین

معیار، با افراد دیگری که می‌شناسم مقایسه می‌کنم و می‌گویم همه ظاهراً رابطه‌ی بردیکی با

اعضای خانواده‌ی خود دارند و من ندارم در نتیجه، روشن است که دیداشکی در کار و نحوه

زندگی من باشد.

اما اگر برای زندگی خودم معیار مناسبی را انتخاب کرده باشم، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه

چیزهای دیگری ممکن است صحبت داشته باشند که من آن‌ها را در نظر نمی‌گیرم؟ شاید بسیاری

باشد که نه برادرم بردیک باشم و با او رابطه‌ای داشته باشم که برای من ارزشمند است شاید

تنها کافی باشد که احترام مقدس وجود داشته باشد (که وجود دارد) یا شاید اعتماد متقابل.

جبری است که باید دنبال آن بود اگر این هم هست، شاید این معیارها برای ارزیابی برادری،
بهرار پیام‌های منی من و او باشد.

این موضوع به خوبی روشن است، و من حس می‌کنم که صحبت دارد، ما هنوز هم آنکه من و
برادرم با هم نزدیک باشیم، مرا ادب می‌کند، و هیچ روشی وجود ندارد تا آن را به گونه‌ای دیگر
تفسیر کنم.

گاهی برادرها احسی از هایی که یکدیگر را دوست دارند، رابطه‌های نزدیکی با هم دارند، و
مشکلی هم نیست.

بدین‌طور این موضوع در اسناد دشوار است، اما مشکلی نیست، جبری که در موقعیت شما که ملا
صحیح است، به اندازه‌ای راه‌های که را به موضوع نگاه می‌کند، با روشی که آن را ارزیابی
می‌کند و ارزیابی که بر آن است، اهمیت ندارد، ممکن است مشکلات، احسان باید بر
باشد، اما معنای هر مشکلی چیست

ما می‌توانیم بر اساس چگونگی فکر کردن به مشکلات خود، و معیارهایی که در آن‌ها مشکلات
خود را ارزیابی می‌کنیم، نفس کنیم که مشکلات ما چه معنایی دارند.

مشکلات ستاره‌ی راک

در سال ۱۹۸۳، یک گیسریست جوان و با استعداد به تدوین شکن ممکن از گروه خود اخراج شد. گروه، به تازگی یک قرارداد تهیه‌ی آلبوم موسیقی امضا کرده بود و در شرف ضبط آلبوم آهنگ خود بود؛ ما چند روز پیش را «عرصه» گروه، گیسریست را اخراج کرد بدون احتیاط، بدون بحث، و بدون دعوا! آن‌ها یک روز و نیم در گیسریست و یک شب آلبوم به مقصد شهر خودش به او دادند.

وقتی که او در آلبوم نیویورک به لس‌آنجلس می‌رسید، از خود می‌پرسید این اتفاق چگونه افتاد؟ من چه انبوهی کرده بودم؟ لای به چه کار کم؟

قرارداد موسیقی، چیزی نیست که به راحتی به دست بیاید؛ خصوصاً برای گروه‌های تازه‌کار. اما او سه شش خود را از دست داده بود.

وقتی آلبوم به لس‌آنجلس رسید، گیسریست ما دلگیری بزرگی خودش را کنار گذاشته و تصمیم گرفته بود که گروه خود را ایجاد کند. او به این نتیجه رسیده بود که گروه جدید را چنان موفق کند که گروه اول از تصمیم خود پشیمان شوند، و او چنان مشهور شود که آن‌ها محور شوند با ده‌ها سال چهره‌ی او را در تلویزیون ببیند، صدای او را در رادیو بشنود، پوسرهای او را در حیاطان ببیند و مشاور او را در محلات مشاهده کند.

آن‌ها محبوس شوند در رستوران فست‌فود کار کنند، نورم خود را از مراسمی حقیر پشت یک وین
جابه‌جا کند، جی شود و رانی رشت داشته باشند؛ در حالی که او در اسدایوم‌هایی پر از
جمعیت با بحثی مضمون از سوپرمارکت برده آخر می‌کند او خود را در آشپزخانه‌های بین‌حاشی‌ها
بنشیند، و هر فقره‌ای آشپز را با یک اسکناس پستی حدود ۱۰۰ دلار می‌پاک کند.

گیارست جهان کار می‌کرد که اگر یک حق موسیقی در او نفوذ کرده است، او ماه‌ها وقت
صرف جذب بهترین خوانندگان موجود کرد. بسیار بهر آن خوانندگانی که در گروه ویلی او حضور
داشتند)

او آشپزخانه‌های متعددی نوشت و با موسس ربات بهرین می‌کرد. حاشی‌ها، به حاشی‌هایی بهرین
انرژی می‌داد. هنگامی که این آشپز او بود بعد از چند سال، گروه جدید و، قرارداد بود
الوم خود را می‌کرد، و یک سال بعد از آن، الوم - هاشمی - طلا به فروش می‌رفت.

هم این خواننده، دیو ماسین بود، و گروه جدیدی که ایجاد کرده بود، همان گروه افسانه‌ای
هوی مال مگادث بود. مگادث توانست ۲۵ میلیون الوم خود را به فروش برساند و در سراسر
جهان تور برگزار کند.

امروز ماسین را یکی از خلاق‌ترین و اثرگذارترین خوانندگان تاریخ موسیقی هوی مال
می‌شناسند.

گروهی که او از آن اخراج شده بود، متاسفانه بود که بی‌ار ۱۸۰ میلیون الوم را در سراسر جهان

به فروش رسانده بود. خیلی‌ها مالیکا را یکی از علی‌ترین گروه‌های راک تمام دوران‌ها می‌دانند برای همین مناسب در یکی از مصاحبه‌های خودمایی خود در سال ۲۰۰۳ عراف کرد که او هنوز هم خود را باریده می‌داند علی‌رغم همه‌ی موفقیت‌ها. او هنوز هم در ذهن خود، کسی بود که از گروه مالیکا احرار شده بود

ما جزء خانواده‌ی میمون‌ها هستیم ما فکر می‌کنیم که با وجود جیره‌ی مثل احاق و کفش دست‌پا، اکنون خیلی پیچیده شده‌ایم. ما فقط یک گروه میمون پرستنده هستیم که به صورت عمربری خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و دنبال تربیت اجتماعی هستیم.

پرستش این نیست که «ای می‌خواهم خود را با دیگران مقایسه کنم یا نه» بلکه پرستش این است که «خود را با چه مقایسه‌ی دیگران مقایسه کنم»

مواجهه شده باشد یا نه، دیو ما بین تصمیم گرفته است خود را با موفقیت و محبوبیت مالیکا مقایسه کند. تجربه‌ی احرار از این گروه برای او چنان دردناک بوده که او معیار خود برای سنجش موفقیت در حرفه‌ی موسیقایی را، «موفقیت در مقایسه با مالیکا» گذاشته است.

به حتی اینکه او با این رویداد، جبر منسی برای خود ایجاد کند، همان‌طور که «تشکیل گروه» مگادث این کار را کرد، تصمیم او برای انتخاب میراث موفقیت مالیکا به عنوان معیار زندگی، سال‌ها بعد هم او را آلت می‌کرد. او با وجود آن همه ثروت و طرقدار و جیره، هنوز هم خود را بازنده می‌دانست.

ممکن است من و شما اکنون به دیو ماسپین نگاه کنیم و بحدیدیم. او کسی است که میلیون ها دلار درآمد داشته است؛ صدها هزار طرفدار دارد؛ حرفه‌ای دارد که آن را بر هر کار دیگری ترجیح می‌دهد؛ اما هنوز هم برای آنکه هم‌گروه‌های است سال پیش او را او معروف تر هستند. ناراحت می‌شود.

عزت این موضوع این است که من و شما ارزش‌های دیگری غیر از آنچه ماسپین دارد، داریم و خود را با معیارهای متفاوتی می‌سنجیم. معیارهای ما احتمالاً بیشتر مثل این موارد است: «من دوست ندارم برای کسی کار کنم که او مسخرم» یا «من دوست دارم به اندازه‌ی کافی پول در بیاورم تا فرزندانم را به دانشگاه خوبی بفرستم» یا «اگر وقتی بیدار می‌شوم، در حدوس فاصلاب باشم، راحی خواهم بود» و یا این معیارها. ماسپین به موفقیتی رسیده است که در تصور هم نمی‌گنجد؛ اما با معیارهای خود او، یعنی «از مناسبت محبوب‌تر و موفق‌تر باش» او بازنده است.

ارزش‌های ما، معیارهای ما را بر روی ارزش‌های خودمان و دیگران تعین می‌کند. چیزی که او را دارا می‌سازد در حقیقت بی‌بهره‌ی بزرگ نگاه دانش، ارزش و وفاداری به امپراتور را این بود؛ اما همین ارزش باعث شده بود که او در بارگشت به زمین عذاب ببید.

معیار ماسپین می‌تواند بهر بودن از مناسبت‌ها، احتمالاً به او کمک کرد تا حرفه‌ی موفقیت‌آمیز را در موسیقی شروع کند؛ اما همین معیار، سال‌ها بعد هم با وجود موفقیت‌های به دست آمده، او را

آرام می دهد.

برای مثال، نباید به نوارده‌ی دیگری بگه کنم که از یک گروه دیگر اخراج شده بود و پس او، نباید دانسان دیو ماسین است، اگرچه دو دهه پیش از آن رخ داده است.

سال ۱۹۶۲ شایع شده بود که یک گروه خدایان بیوربول انگلسان مده است اعضای این گروه مدل‌های موی عجیبی داشتند، و اسمی از آنها، از آن هم عجیب‌تر بود، اما موسیقی آن‌ها بدون تنک خوب بود، و صعب موسیقی بر مردم موجه حضور آن‌ها شده بود.

خان، رهبر و شاعر گروه بود، پال، نوارده‌ی ماسین با تصویر سی‌پایه بود، جورج، گیتاریست سرکش گروه، و در کنار آن‌ها هم نوارده‌ی درم، او خوش‌سبب‌ترین عضو گروه به شمار می‌رفت بسیاری برای او سر و دست می‌شکستند، و تصویر او همیشه رودنترارغه در محلات مستر می‌شد، او مواد مخدر مصرف نمی‌کرد، و حرفه‌ای‌ترین عضو گروه بود حتی افرادی فکر می‌کردند که به حای خان با پال، او باید چیزه‌ی گروه باشند، نام او، پست است بود.

در سال ۱۹۶۲، پس از کسب بحسب قرارداد ضبط موسیقی، به عضو دیگر گروه پس‌ها، محقیانه گرد هم آمدند و از مدیر خود برای پسین خوانسند با او را اخراج کند پسین کمی به این تصمیم اعتراض کرد او پسین را دوست داشت، و در نتیجه این کار را به تأخیر انداخت و امبدوار بود که اعضای گروه از تصمیم خود مصروف شوند.

چند ماه بعد، سه روز پیش از آغاز ضبط بحسبین انوم، پسین سرانجام پسین را به دفتر خود

فراخواند. مدیر در اینجا بدون تعارف به او گفت احراحی و برای خودت گروه دیگری پیدا کن. او هیچ دلیلی برای این کار خود ارایه نکرد و توضیحی نداد. و با و ابرار هم دردی هم نکرد فقط به او گفت که بقیه‌ی اعضای خانواده بد که او دیگر در گروه باشند.

گروه، کسی با نام رینگو اسرار برای حبشی او انتخاب کرد رینگو، مس نر بود و دماغ بزرگ و حنده‌داری داشت او موافقت کرد که موه‌های خود را مانند حال، پال و حورج اصلاح کند، و اصرار داشت که در مورد احبابوس و پردریایی هگ سرد بقیه‌ی اعضا گفت است به جهیم چه عیبی دارد؟

طی شش ماه پس از احراج سب، حور گروه پس همه حار را فرا گرفت، و حال، پال، حورج و رینگو را مشهورترین چهره‌های دسا کرد.

در همین حال، سب به افسردگی شدیدی دچار شد، و زمان زیادی را به بطالت می‌گذراند. بقیه‌ی دهه‌ی شصت سر برای بیت سب حور بود در سال ۱۹۶۵، او دو نفر از اعضای گروه سب را به حرم افرا بقتل قتایی کرد، و همه‌ی پروژه‌های موسیقی او شکست‌های خوردند. در سال ۱۹۶۸، او تصمیم به خودکشی گرفت، و تنها مادرش توانست او را متصرف کند زندگی او به هم ریخته بود.

داسان زندگی سب، مانند داسان دیو عاشقین، سرشار از موفقیت بود. او هیچ وقت ساره‌ی چندی نبود و به میلیون‌ها دلار پول سر برسد و وجود این، در بسیاری از زمینه‌ها، وضعی بهتر

از ماسپس به دست آورد. او در سال ۱۹۴۴ در مصاحبه‌ای گفت: «لای خودشان ترم نایمکه اگر با گروه بیتل‌های بودم.»

موضوع چیست؟

او توضیح داد که اخراج او از گروه بیتل‌ها در نهایت به این منجر شد که با همسرش آشنا شود. و ازدواج او سر به دانش فرید مسپی شد. ارزش‌های و تعریف کردید او زندگی خود را با معیارهای دیگری می‌سنجد. شهرت و شکوه، بی‌گمان خوب است، اما نه به این سبب رسیده بود که چیزهایی که او دارد، مهمتر هستند یک خانواده‌ی بزرگ و دوست‌دانشی، یک ازدواج پدیدار، و یک زندگی ساده و حتی می‌توانست هنوز هم پوارنده‌ی درآمد نسبتاً خوب را با نور خود گشت، و ناده‌ی ۲۰۰۰ الیوم‌هایی را هم ضبط کرد پس چه چیزی را از دست داده بود؟ فقط حجم عظیمی از توجه و سببش در حالی که چیزهایی که به دست آورده بود، بسیار بیشتر از این‌ها برای او ارزشمند بودند.

این داستان‌ها نشان می‌دهند که برخی ارزش‌ها و معیارها بهتر از همه هستند برخی معیارها مشکلات خوب می‌شوند که به سادگی حل می‌شوند و بعضی دیگر، مشکلات بزرگی را در پی دارند که به آسانی حل نمی‌شوند.

ارزش های بد

ارزش های مداومی وجود دارند که مشکلات بدی را برای مردم ایجاد می کنند. مشکلاتی که به قدرت حل می شوند. بیاید نهم تعدادی از آنها را بررسی کنیم:

۱. لبت بدب خوب است! اما اگر بخواهید به عنوان یک ارزش، زندگی خود را حول آن شکل بدهید، چیر بدی است از هر معنایی که می خواهید، برسید که دسال کردن لبت ها چه نتیجه ای برایش داشته است از مردی که رفراط جانی در حد مرگ است، برسید که لبت ها چه کمکی به او در حل مشکلات کرده اند.

لبت، یک حدی دروغین است. بحقیقت نشان می دهد افرادی که انرژی خود را صرف لبت های سطحی می کنند، در نهایت نگران تر، از لحاظ احساسی ناآرام تر، و افسرده تر می شوند. لبت، سطحی ترین رحمت مدی زندگیست. در نتیجه کسب کردن و اردست دادن آن، از همه چیز آسان تر است.

با وجود این، لبت همان جریسب که برای بازیابی از آن استفاده می شود، در هفت روز هفته و همه ی بیست و چهار ساعت.

همان چیزی که ما بر ن متمرکز شده ایم و از آن برای پرب کردن حواس خود استفاده می کنیم.

اگرچه لذت، با حد مشخصی، در زندگی لازم است، اما به تنهایی کافی نیست.
لذت، دلیل خوشحالی نیست بلکه اثر خوشحالی است. اگر همه چیز را درست پیش ببرند، آنگاه
لذت به صورت طبیعی رخ خواهد داد.

۲- موقعیت‌های مادی بسیاری از افراد، ارزش خود را بر اساس میزان درایی‌های خود به نوع
خودروی خود یا مقایسه‌ی چمن‌های خانه‌ی خود به هم پرتاب می‌کنند.
تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی کسی بیره‌های اولیه‌ی خود مثل عدد، سرمایه و مذهب آن را
نامش کرده، رابطه‌ی بین مادی و موقعیت‌های مادی‌اش به سرعت به سمت صفر میل می‌کند.
پس اگر گرسنه‌اند و در حسابی در هندوسان زندگی می‌کنند، بیای ده هزار دلار بشیر،
می‌تواند تأثیر زیادی در مادی شما داشته باشد. اما اگر در صحنه‌ی متوسط یک کشور
بوسه باخته هستید، ده هزار دلار بشیر در هر سال، تأثیر چندانی بر زندگی شما ندارد؛ یعنی اگر
خود را با اضافه‌کاری‌های طولانی و خرفه‌ها حقه کنید، چیز زیادی به دست نمی‌آورید.
مشکل دیگر پرتاب دادن بیش از حد به موقعیت مادی، این است که آن را بر ارزش‌های دیگر مانند
صدقیت، عدم حسودیت و مهربانی مقدم بشمارید. وقتی افراد، خود را به ناز و غبار، بلکه با
نمادهای مریل اجتماعی خود ارزیابی می‌کنند، به سه سطحی تگر می‌شوند، بلکه آدم‌های
پیهوده‌ای هم هستند.

۳- همیشه برحق بودن معرود، ماشین یا کارمدیست ما همیشه فرجات انباهی نوید می‌کیم. احمال‌ها را انشاه در بطور می‌گیریم. و فعیث‌ها را اند به حاضر می‌آوریم. در برابر جهت گیری‌های ضاحی شکست می‌خوریم و تقصیرهایی می‌گیریم که تنها بر اساس هوا و هوس گذرا هستند. ما به عنوان انسان، پیوسته انشاه می‌گیریم. پس اگر معیار شما برای موفقیت در زندگی این باشد که همیشه حق باشناس. در بوجه همه‌ی این موارد برای خود، کار سخی در پیش خواهید داشت.

واقعیت این است که کسی که ارزش خود را بر محق بودن می‌گذارد، خود را از اموجس از انباهات خود محروم می‌کند. آن‌ها نمی‌توانند دیدگاه دیگری را بماند یا با دیگران احساس هم‌دردی کنند. آن‌ها در بجه‌ی اعتداعات مهم و جدید راه روی خود می‌بندند. آنکه فرض کنیم چیزی نمی‌دانم و بدان هستیم، بسیار مفیدتر خواهد بود. این کار باعث می‌شود که به اعتدادات یا خوردانه با حروف و انسگی پدا نکند و همیشه در حال یادگیری و رشد باشید.

۴- مثبت ماندن افرادی هستند که زندگی خود را با توانایی خوش در مثبت ماندن بست به همه چیز آرنایی می‌کند. یا نعل خود را از دست داده‌اند. "عالی است" این فرضی است تا

دبالت عذایق خود بروید. همسر شما به شما حیات کرده است؟^۱ خوب: دست کم می فهمید که شما برای اطرافیان چه معنایی دارید. فرزندش رسوایان گنو مرد؟^۲ پس دیگر بیاری بسبب برای رئیس او به دانشگاه هر به کند.

اگر چه همیشه عینی برای مثبت بودن پیدا می شود. ما بهترین کار این است که وضعیت را بدیدید. انگار احساسات، معجزه به تجربه ای احساسات معنی طولانی تر و عمیق تر می شود. و در نهایت به باکرآمدی احساسی می رسد. مثبت بودن همبستگی، نوعی احساس کردن است. به یک راه حل خوب برای مشکلات زندگی امنکذایی که اگر ارزش ها و معیارهای خوبی را انتخاب کرده باشید، باید به شما انرژی و انگیزه بدهد.

مسئله و فعلاً ساده است: ما چرا همیشه خوب باش می رود؟ مردم ما را ناراحت می کنند؟ تعدادی رح می دهد این چیزها باعث می شود احساس بدی پیدا کنیم. و البته انگیزایی ندارد. احساسات معنی، برای سلامت احساسی ما لازم هستند. انگار این معنی بودن، در واقع بار تولید مشکلات بسبب است. به حل کردن مشکل ترفند احساسات معنی این است که

۱- آن ها را به شیوه ای مناسب خود بیان کند.

۲- آن ها را به گونه ای تشریح کند که با ارزش های شما در یک راستا باشد.

یک مثال ساده ندانش خشونت، یکی از ارزش‌های من است در سبزه وقتی از کسی عصبانی می‌شوم، خشم خود را بیان می‌کنم اما در عین حال، به صورت کسی منت نمی‌نهم می‌دانم که این ابدهی بکری است اما خشم، به خودی خود، مشکل نیست خشم، طبیعی است، و بخشی از زندگی است. خشم، در بسیاری از موقعیت‌ها، احساس سازشی است (نه حاضر دانسته باشید که احساسات در واقع فقط در خورد هستند)

منت رفتن به صورت مردم است که مشکل ایجاد می‌کند. به خشم خشم، فقط پیام رسان است که از منت من به صورت شما منت می‌شود پیام رسان را سرزنش نکنید تفسیر را کردن دست من (یا صورت خودتان) است دارید

وقتی خودمان را محبور می‌کنیم که در تمام اجتماع‌ها منت رفتی نمایم، وجود مشکلات زندگی را انکار می‌کنیم و وقتی مشکلات خود را انکار می‌کنیم فرصت حل کردن آن‌ها و تولید ثباتی را از خود می‌گیریم مشکلات به زندگی ما مع و اهمیت می‌دهند در سبزه، قرار از مشکلات، دانش یک زندگی بی‌معناست حتی اگر ظاهر لذت بخشی باشد)

در بلند مدت، به پایان رساندن یک مسابقه‌ی مارش در مقایسه با خوردن یک کیک شکلاتی، شادی بیشتری برای ما به همراه دارد بزرگ کردن غرید، ما را بیشتر از برنده شدن در یک بازی که می‌توانی خوشحال می‌کند راه اندازی یک گس و کار کوچک همراه دوستان در زمانی که

مشکلات مالی داریم. در مقیسه با خرید یک کامپیوتر، خوشبختی بیشتری برای ما به ارمغان می‌آورد.

این فعالیت‌ها، اسریر، دشوار و غالباً خوشایند هستند. همچنین به رفع مشکلات بی‌شماری نیاز دارند. با وجود این، این‌ها، معیارترین و لذت بخش‌ترین کارهایی هستند که فرد می‌تواند انجام دهد. این فعالیت‌ها در خود، ریخ، بخش، و حتی خشم و پشیمانی را به هم می‌آمیزد، اما زمانی که به سطح برسد، وقتی به گذشته بگذریم و مسائل آن را برای بوه‌های خود بازگو کنیم، چشم‌مان بر آن‌ها تنگ می‌شود.

همان‌گونه که فروید گفته است: «یک روز، در بگ‌هی به گذشته، سال‌های پرمشقت، برای شما رست‌ترین سال‌ها خواهند بود» برای همین است که پس از آن سال‌ها (لذت، موفقیت‌های مادی، همیشه محقق بودن، و مثبت باقی ماندن)، برای زندگی فرد، پده‌ال‌های بدی هستند. بعضی از عالی‌ترین لحظات زندگی فرد، خوشایند، موفق، معروف و مثبت هستند.

نکته این است که ارزش‌ها و معیارهای خوبی را بحاب کنیم و لذت و موفقیت، در سطحی از آنها دست خواهند آمد. این‌ها اثر جانبی ارزش‌های خوب هستند، اما نه خودی خود، چیزی جز سرخوشی‌های تلهی نیستند.

تعریف ارزش‌های خوب و بد

ارزش‌های خوب ۱. واقعیت‌محور، ۲. از لحاظ اجتماعی سازنده، و ۳. سریع و کنترل‌شدنی هستند.

ارزش‌های بد ۱. حراف، ۲. از لحاظ اجتماعی مخرب، و ۳. بدون فوریت یا کنترل‌ناپذیر هستند.

صادق، ارزش خوب محسوب می‌شود؛ زیرا جبریت که روی آن کنترل کامل دارید، واقعیت را منعکس می‌کند و برای دیگران نیز سودمند است. حتی اگر در مورد موضوعی ناخوشایند باشد، بر خلاف آن، محبوبیت، ارزش بدی است.

اگر چنین چیزی ارزش شما باشد، و معیار شما این باشد که محبوب‌ترین دختر یا پسر در یک جشن باشد، بشر این‌طوری که رح می‌دهد، خرج از کنترل شماست. اول اینکه شما نمی‌دانید که چه کسانی دیگری در این جشن خواهد بود، و احتمالاً سعی از افرادی را که در جشن هستند نیز نمی‌شناسید. دوم اینکه این ارزش و معیار، بر اساس واقعیت بنا نشده است. شاید شما احساس کنید که محبوب یا غیرمحبوب هستید؛ در حالی که احتمالاً نمی‌دانید که به‌واقعاً درباره‌ی شما چه فکری می‌کند. (کسانی که افکار دیگران درباره‌ی خود می‌پرسند، و جنبش آن‌ها را این است که دیگران نیز به تمام چیزهای بدی فکر کنند که آن‌ها درباره‌ی خود

می‌اندیشد.)

مثال‌هایی برای ارزش‌های خوب و سالم: صداقت، استقامت، دفاع از دیگران، احترام به خود، کمک‌کاری، و خلاقیت.

چند نمونه از ارزش‌های بد و ناسالم: سلطه به دیگران از طریق فریب یا خشونت، دانش احساس خوب دائم، همشیشه مریکزب بوده، تنها بودن، دوست داشته شدن از سوی همه، ترومبند بودن برای ثروت دانش، و قربانی کردن حیوانات کوچک در محضر خدایان عجیب و غریب.

موضوع می‌شوید که ارزش‌های خوب و سالم، در درون فرد قایل دسیه‌بانی هستند. چیزی مانند خلافت با فروسی می‌تواند هم‌اکنون توسط شما حس شود فقط کیفیت ذهن خود را به سمت حاشی می‌مرکز کنید یا جنبش چیزی را محوره کنید. پس ارزش‌ها ثوری و کسیرا نندسی هستند و شما را با حقایق که هم‌اکنون وجود دارد مرتبط می‌کند، به حقایق که دوست دارید وجود داشته باشند.

ارزش‌های بد معمولاً به رویدادهای خارجی ملکی هستند (به‌ویژه در جنبش‌های). اینکه بخواهید پیوسته به شما گفته شود حق است، دانش یک حبه در حاشی غایی، خوردن شیرینی اینالیایی).

هرچند ارزش‌های بد گاهی لذت بخش و جذابند، اما خارج از کنترل شما هستند، و رسیدن به

آن‌ها، اغلب بیمارمد روش‌هایی است که حرف‌آیی، یا به لحاظ اجتماعی، محسوب هستند.

ارزش‌ها به اولویت‌های ما مربوط می‌شوند. همه دوست دارند شیرینی اسلای می‌خورند و در حاشیای عالی خانه دانه شده. مسه، و بویته‌های شامست؛ اینکه چه ارزش‌هایی را بالاتر از ارزش‌های دیگر می‌دانید و همین مسه است که بیش از هر چیز دیگر بر تصمیم‌گیری شما اثر می‌گذارد.

بالاخرین ارزش برای هرو اوآدا، وفاداری مطلق و خدمت کردن به امپراتور زمین بود. اگر ار خواندن داستان او موجه شده‌اید، باید گفت که این ارزش، ارزش بسیار پیچیده‌ای بود. این ارزش، مشکلات بسیاری برای اوآدا ایجاد کرد؛ او در یک تجربه‌ی دور افتاده گیر افتاده بود و محبوس بود سی سال با خوردن حشرات و کرم‌ها رنده نمید، و البته محاب شده بود که غیرمطامین بی‌گناه را سیر نکند.

با اینکه اوآدا خود را فرد موفق می‌دست و معیارهای خود را حفظ کرده بود، ماهمهی مادر این موضوع باهم داریم که زندگی او بی‌ارزش بود (اگر جیس فرصتی به ما داده شود، هیچ‌یک حاضر نیستیم حاشیای خود را با او عوض کنیم؛ و هیچ‌یک از قویتهای او را تحسین نمی‌کنیم).

دیو ماسین به شهرت و شکوه زیادی دست پیدا کرد، اما هنوز احساس شکست می‌کرد؛ چون او ارزشی توهمی را انتخاب کرده بود که موفقیت را در مقایسه با موفقیت دیگران معنی می‌کرد. این ارزش، مشکلات بزرگی را برای او ایجاد می‌کرد؛ مثلاً «من باید ۱۵۰ میلیون انوم دیگر

بفره‌شیم، آن وقت همه چیز عالی خواهد بود.» یا «پس فردی من باید فقط در اسباب‌بوم‌ها برقرار شود» (این‌ها مشکلاتی بودند که او فکر می‌کرد برای خوشحالی خود بعد از آن‌ها را حل کند) جای تعجب بدانست که او خوشحال بود.

در صرف مقایسه، پیراسته، تغییر جهت داد تا وجود فردی و باراحسی به علت اخراج از گروه پس‌ها، او بزرگ‌تر شد و بد گرفت که چیزهایی را که برای او اهمیت دارند، اولویت‌بندی کند و توانست زندگی خود را از درجه‌ای دیگری ارزیابی کند به همین علت، بست با شادی و سلامتی به دوران پیری رسید و زندگی ساده و خانواده‌ای خوشی داشت (چیزهایی که چهار عضو گروه پس‌ها، سال‌ها برای رسیدن به آن با حفظ کردن آن تلاش کردند).

وقتی ارزش‌های ما بد باشند (یعنی اسباب‌داردهای بدی که برای خود و دیگران می‌گذاریم)، در واقع به چیزهایی اهمیت می‌دهیم که همی ندارند؛ چیزهایی که در واقع زندگی ما را بدتر می‌کند اما وقتی ارزش‌های بهتری را انتخاب می‌کنیم، می‌توانیم توجه خود را صرف چیزهای بهتری کنیم. (چیزهایی که اهمیت دارند و وضع وجودی ما را بهتر می‌کند، و شادی و لذت و موفقیت را به عنوان اثرات جانبی خود به همراه دارند).

این همان چیزیست که «رشد فردی» در آن خلاصه می‌شود. اولویت‌بندی ارزش‌های بهتر؛ انتخاب چیزهای بهتری که به آن‌ها اهمیت بدهیم. وقتی شما به چیزهای بهتری اهمیت بدهید، مشکلات بهتری برای شما ایجاد می‌شود، و وقتی مشکلات بهتری داشته باشید، زندگی

شعاع نیز بهتر می شود.

ادامه ی این کاب، به پنج ارزش اختصاص یافته است که منسوب به نظر می رسند، و من فکر می کنم ارزشمندترین ارزش هایی هستند که یک فرد می تواند احصا کند. همه ی این ارزش ها، از همان قانون برعکس پیروی می کنند که قبلاً در بره ی 'ا' صحبت کردیم: روبرا همه ی آن ها منفی هستند. همگی بیمارمند رو در رو شدن با مشکلات عصبی تری هستند، نه اینکه از آن ها احتساب کنیم این پنج ارزش، هم به معرف و هم به خویشتند هستند؛ اما به نظر من، این ها زندگی را تغییر می دهند.

بحسب ارزش که در فضا بعد بیان می شود، نوعی مسئولیت پذیری افراطی است. پذیرش مسئولیت هر چیزی که در زندگی شما رخ می دهد، فارغ از اینکه من حادثه به تفسیر چه کسی بوده است. دومین ارزش، بدشمنی قوی است به رسمیت نشناختن نادانی های خود و ایجاد تنگ همبستگی در ناو رهی خویش. ارزش بعدی، شکست است؛ رضایت به کشف ایرادها و نشانه های خود برای پیشرفت در آن زمینه ها. ارزش پانجمی، تفکر در مورد قبی بودن است این ارزش، بسیار حیاتی است: روبرا توجه ویژه به مرگ، شاید به چیرگی باشد که به ما کمک می کند با ارزش های دیگر خود را به خوبی ادغام بندی کنیم.

فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب هستید



بصور کنید که کسی زندگی را روی شقیقه‌ی شما گذاشته است و به شما می‌گوید که ۴۲ کیلومتر را در کمتر از پنج ساعت باید دویدن طی کنید. در عین حال صورت شما و همه‌ی حیواناتی شما را خواهد کشت.

سناریوی خیلی بدی است.

مثلاً تصور کنید که کفش‌ها و لباس‌های ورزشی حویلی خریدهاید، ماه‌ها با حدیث تمرین کرده‌اید و برای بحسب بار مارش خود را به پایان رسانده‌اید، و همه‌ی اعضای خانواده و دوستان شما، در خط پایان، شما را متوجیه می‌کند.

این لحظه، شاید یکی از غرور انگیزترین لحظات عمر شما باشد.

مسر، همان ۴۲ کیلومتر است، و کسی که آن مسر را می‌دود، یک نفر است، و همان دردها در همان عضلات ایجاد خواهند شد، اما وقتی این کار را زانیه اسحاق کنید و برای آن آماده شوید، این کار در زندگی شما مشکوه و مهم است، و وقتی محور به پس کار شوید، یکی از وحشتناک‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌های عمر شماست.

عالم نیل تفاوت پس دردناک بودن با قدرتمند بودن مشکلات، حس اسحاق کردن آن هست، و اینکه ما مسئولیت آن را به عهده گرفته ایم.

اگر در وضع کنونی خود احساس درماندگی می‌کنید، احتمالاً به آن علت است که فکر می‌کنید بخشی از آن، از کنترل شما خارج است و مشکلی وجود دارد که توانایی حل کردن آن را ندارید. مشکلی که به نوعی بدون اراده‌ی شما بر شما تحمیل شده و وقتی حس می‌کنیم مشکلات خود را اسحاق کرده‌ایم، احساس قدرتمند بودن می‌کنیم. اما وقتی حس کنیم مشکلات بر خلاف میل ما به ما تحمیل شده‌اند، احساس غریبی شدن و درماندگی می‌کنیم.

انتخاب

وiliam هیمر، مشکلاسی داشت که وفعا ند بود ند اگرچه و در خانواده‌ای نرو و مند و نشا حنه ندده به دب امده بود، اما ر بدو نو بد، ار بیماری هنی حصر ناکی رنج می برد. بک بیماری جشعی باعث ندده بود که او مدی ار کودکی خود را با بابی سپری کند؛ بک بیماری معده‌ی و حنسا ک، باعث بهوع بیش ار حد می ند و او ر محبور می کرد بک رژیم عدا یی حساس و خاص داشته باشد؛ ندوای او منکر ند؛ که درد عحسی داشت؛ و گاهی نمی توانست چند روز بشند یا بایستد.

هیمر، به علت بن بیماری ها، سنر وقت خود را در خانه سپری می کرد؛ دوسا رندی داشت و در مدرسه بر حبلی موعی بود در عوعی، او روزهای خود را با نقاشی کردن می گذراند آن بها جبری بود که دوست داشت، و بها جبری بود که احساس می کرد در س مهارت دارد.

مناسقه هیچ کس دیگری جیب عقیده‌ای داشت و فی به بررگاسی رسد، هیچ کس کراهی او را نمی خرید، با گذشت سال ها، کم کم پدر او بر سنی و بی مهری او را مسخره می کرد.

در همین حال، برادر کوچک تر او، هری هیمر، در حال ند بن شدن به بک نویسندگی حثانی

بود. خواهر او الیس حیمر نیز نویسنده بود و درآمد خوبی داشت. وینهام، عضو بی دست و پایی خانواده، و انگشت‌نما بود.

پدر حیمر برای بحث آینده‌ی این مرد جوان، و با استفاده از روش‌های خود تلاش کرد که او را وارد دانشگاهی پزشکی در ویرجینیا کند. پدرش به او گفت که این آخرین شانس ویست و اگر این فرصت را حباب کند، دیگر امیدی به او نیست.

اما حیمر هرگز در دانشگاه ویرجینیا احسب راحی و سانس بدانش پزشکی، هیچ وقت نرفت و او حباب نبود او در تمام مدت، احسب می‌کرد نیایدیست که در حال و نمود کردن است، زیرا اگر نمی‌تواند مشکلات خودش را برطرف کند، چگونه استعدادهای خود را که برای کمک به دیگران ارزشی داشته باشد، یک روز پس از نازیدن از یک مرکز روان‌شناسی، حیمر در حاضرات خود نوشت که او با بیماران ایتالیایی‌ها یک بیماری دارد و پزشکان

چند سال گذشت، و به رعم مخالف‌های پدر، حیمر، دانشگاهی پزشکی را راه کرد، اما به‌خاطر اینکه بخواهد با حشم پدر کار نماید، تصمیم گرفت از ایتالیای بروید او برای اکتشاف‌های باستان‌شناسی به در جنگل‌های مارون مستعدم کرد

اوایل دهه‌ی ۱۸۶۰ میلادی بود، و سفرهای بین‌قاره‌ای، سخت و خطرناک بودند. اگر باری کمپوزری اورگان برش را در کودکی بازی کرده باشد، بعد گفت که این نوع سفرها، چیزی مانند این بازی بود، با استهلال خوبی و گدوهای در حال عرق شدن و همه‌ی حریات دیگر

بگذریم. حیمه به امروء رسید؛ حای که قرار بود ماحتر حویبی هتی و فعی اش در اینجا شروع شود. ارفقا، سلامت شکسته‌ی او را اینجا حفظ شده بود؛ اما سرانجام وقتی به اینجا رسید، در محسین روز اکتشاف، ابله گرفت و تا نزدیکی مرگ در جنگل پنهان رفت.

پس از آن، کمردرد او عود کرد، و جسد دردناک بود که حیمه نمی‌توانست حرکت کند. او به علت بیماری ابله گرسنگی کشیده و ضعیف شده بود، و همجنس کمردردش او را رها می‌گرفت کرده بود. او در اعماق آمریکای حویبی پنهان شده بود؛ بقعه‌ی گروه اکتشاف به راه خود ادامه داده بودند، و او هیچ راه روشنی برای برگشتن به خانه ندانست. سفری که ماه‌ها طول می‌کشید و در هر حال، او را می‌کشید.

اما و نتوانست خود را به توانگند برساند؛ حای که پدرش، که اکنون او بسیار پوسیده شده بود، در اینجا استعارش را می‌کشید. حالا دیگر این مرد جوان، جسد هم جوان بود. انقباضی ساله، هنوز سکار، بارنده‌ای در هر کاری که شروع کرده بود، با ندی که دانه‌ها او حایت می‌کرد و احتمالاً هیچ وقت را این بهتر نمی‌شد. به رغم همه‌ی مرانا و فرصت‌هایی که در زندگی به او داده شده بود، همه چیز فروریخته بود. به نظر می‌رسید که به عمل پدیدار زندگی او، رنج و ناکامی است. حیمه دچار افتردگی عمیقی شد و برنامه‌ریزی می‌کرد تا به زندگی خود حاتمه دهد.

اما یک شب، وقتی که در حال خواب در س‌های چاربر پیرس قبسوف بود، تصمیم گرفت ارمیشی نکند. او در خاطرات خود نوشت که یک سال را تا این طور زندگی خواهد کرد که

مسئولیت هر چیزی را که در زندگی او رخ می دهد، بر عهده بگیرد؛ فارغ از اینکه آن اتفاق چیست در این مذهب، او تمام آنچه را که در توان داشت، بر بی غیر و صغیت خود به کار خواهد بست؛ بدون توجه به اینکه احتمال شکست آن چقدر باشد. اگر در بی یک سال، چیزی نصیب نکرد، منحص می شود که او و قعد در برابر اوضاع اصراف خود تانوان است و سپس زندگی خود را به پایان خواهد رساند.

پایان ماجرا چه بود؟ حیمرو، پدر عیم روان شناسی امریکا شد. کارهای او به زبان های متعددی ترجمه شدند او یکی از اثرگذارترین روانشناسان، فیلسفه و روان شناسان پس خود بود. حیمرو در دانشگاه هاروارد درس می داد و در سراسر امریکا و اروپا سخنرانی می کرد. او ازدواج کرد و صاحب پنج فرزند شد. (یکی از آن ها به نام هری، زندگی نامه پوس معروفی شد و خبره ی پولیسر را دریافت کرد.) حیمرو بعدها از این آزمایش خود به نام «شوند دوباره» یاد می کرد، و هر چیزی را که در زندگی به نصبر رسانده بود، مذهب آن می دانست.

تمام پیشرفت های شخصی و رشد، از یک درک ساده سرچشمه می گیرند؛ درک این نکته که همه ی ما خودمان مسئول همه چیز در زندگی خویش هستیم؛ فارغ از اینکه اوضاع بیرونی چیست.

ما همیشه نمی توانیم اتفاقاتی را که در زندگی رخ می دهد کنترل کنیم؛ اما همیشه می توانیم تفسیر خود از این وقایع و همین مسیر واکنش خود در برابر آن ها را کنترل کنیم.

مواجه باشیم یا نه، ما همیشه مسئول تجربه‌های خود هستیم. غیر از این ممکن نیست. اسباب
اینکه رویدادهای زندگی خود را تفسیر کنیم بر خودش نوعی تفسیر از رویدادهای زندگی
است. اسباب بدائش واکنش در برابر رویدادهای زندگی، خودش واکنشی در برابر ایفای
است. حتی اگر یک خودرو شما را زیر بگیرد، هنوز هم مسئولیت شماست که معنای این رویداد
را به دست آورید و در برابر آن واکنشی را سبب کنید.

دوست داشته باشیم یا نه، ما همیشه نقش فعلیه‌ای در رویدادهایی داریم که در زندگی ما
اتفاق می‌افتد. ما همیشه در حال تفسیر معنای هر لحظه و هر رخداد هستیم. ما همیشه در
حال اسباب ارزش‌هایی هستیم که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنیم. و همیشه در حال گرفتن
معیارهایی هستیم که با آن‌ها همه‌ی اتفاقاتی را که برای ما رخ می‌دهد، ارزیابی می‌کنیم. غالباً
هر رویدادی می‌تواند خوب یا بد باشد؛ بسته به اینکه ما چه معیارهایی را اسباب کنیم.

نکته‌ی مهم این است که ما همیشه در حال اسباب هستیم؛ مواجه باشیم یا نه؛ همیشه
اساس موضوع این است که ما نمی‌توانیم اسباب کنیم که به هیچ چیزی اهمیت ندهیم این
کار، غیرممکن است. باید به چیزی اهمیت ندهیم؛ اهمیت ندان به هیچ چیز، خودش نوعی
اهمیت دادن به چیزی است.

پرسش حقیقی، این است که چه چیزهایی را برای اهمیت دادن اسباب می‌کنیم؛ چه
ارزش‌هایی را اسباب می‌کنیم و بر اساس آن‌ها رفتار کنیم؛ چه معیارهایی را اسباب می‌کنیم تا

زندگی خود را بر اساس آن‌ها بسازیم؛ و این است انتخاب، ارزش‌ها و معیارهای حقوقی هستند یا نه.

تفاوت مسئولیت و تقصیر

سال‌ها پیش، وقتی خوان برو دادان می‌بودم، در استپی یک مظلوم و بلاگ، چنین چیزی نوشتیم: «همان‌طور که فیثاغورث بزرگی می‌گوید، «قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد.» این نوشته، ربا و مفدرانه به نظر می‌رسد نمی‌توانیم به حصر ماورم که چه کسی چنین چیزی گفته است و حسن و خود در گوشت هم به سخته‌ی خامی می‌شود اما این حمیه را در اینجا نوشتیم، با من من هم خوبی دشت.

ده دقیقه‌ی بعد، بحسب نظر تب شد «من فکر می‌کنم فیثاغورث بزرگ مورد نظر شما، عمو بن، در فیلم مرد عکس‌نوی است»

«قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد» «حربین سحان عمو بن پیش از اینکه دردی که پسر یار کرده بود، او را در پیاده‌روی مملو از جمعیت، بدون هیچ علی به قل برساند. با و خود این، همه‌ی ما این حمله را بارها شنیده‌ایم این حمیه یکی از نقل قول‌های خوبست که بسیار هوشمندانه به نظر می‌رسد، و در عین حال فقط چیزی را بیان می‌کند که خود بن قبلاً می‌دانستید، حتی اگر دقیق به این شکل به فکر نگرفته باشید

«قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد»

درست است! اما سخته‌ی دیگری را این نقل قول هم و خود دارد: سخته‌ای که فوق العاده است و

باید برای رسیدن به آن، جای انسانی را تغییر دهید. «مسئولیت ریاء، قدرت ریائی یا خود می‌آورد.»

هر چه در زندگی مسئولیت پذیرتر باشم، قدرت بشری در زندگی خود اعمال می‌کند. در نتیجه، پذیرش مسئولیت برای منکذب زندگی، تحسین گم‌راهی است.

زمانی کسی را می‌شناسم که معتقد بود کسی حاضر نیست با مردش شود، به این علت که قد او بیش از حد کوتاه است او تحسین کرده، حداب و خوش بپ بود؛ اما کاملاً معتقد بود که زن‌ها او را بیش از حد کوتاه قد می‌دانند برای همین، او تلاش نمی‌کرد که زن‌های جدید را ملاقات کند چندان بدی که این کار را کرده بود، دنبال کوچک‌ترین رفتاری می‌گشت و نشان دهد که او برای این زن به اندازه‌ی کافی حداب بد است، و سپس خود را متقاعد می‌کرد که این زن عذقه‌ای به او ندارد؛ حتی اگر در واقع او خوشش آمده بود همان‌طور که شاید حداب رده‌باشید، زندگی عاطفی او لذت بخش بود.

چیزی که او متوجه شده بود، این بود که او ارزشی را اسباب کرده بود که به دفع او بود. یعنی قد او چنان فرصت می‌کرد که زنان، تنها شیفته‌ی قد افراد می‌شوند. در نتیجه، قانع از اینکه چه کاری بکند، بازی را باخته بود.

این نوع سحاب ارزش، برای او زبان‌بار بود این ارزش، مشکلات واقعی زندگی برایش ایجاد کرده بود؛ کوتاه قد بودن، در دنیایی که از نظر او بزرگی قد بلندها ساحه شده بود ارزش‌های بسیار

بهمری وجود داشت که او می‌توانست برای زندگی عاشقانه‌ی خود اسباب کند. اگر می‌گفت «می‌خواهم سه یا ربانی ملاقات کنم که مرا به‌حضور خودم دوست داشته باشند»، برای شروع بد بود (معباری که ارزش‌های صداقت و پدیرش را می‌ساخت) اما او چنین ارزش‌هایی را اسباب نکرد. او احتمالاً متوجه بود که در حال اسباب ارزش‌هایی است. با اینکه می‌تواند چنین کاری بکند و ارزش‌های خود را تعبر دهد، اگرچه متوجه بود، اما و در هر حال، مسئول مشکلات خود بود.

با وجود این مسئولیت، و به عذر دادن خود ادامه می‌داد درحالی‌که در رسوران بنشینده بود، به پیش خدمت می‌گفت «ولی من اسباب دیگری ندارم. گری از دست من ساخته نیست. من‌ها سطحی و خودخواه هستیم و هیچ‌وقت از من خوشتر نمی‌آید». بله، بی‌گمان مقتصر یک تک‌رمان بود که مردی سطحی را که همواره برای خود مبالغه‌آمیز است و ارزش‌های بدی دارد، دوست نداشتند.

افراد زیادی برای قبول مسئولیت مشکلات خود تردید دارند زیرا فکر می‌کنند قبول مسئولیت برای مشکلات، به معنای مقتصر بودن است.

مسئولیت و تقصیر، عموماً در فرهنگ ما در کنار هم به‌کار می‌روند اما به یک معنا نیستند. اگر من با خودروی خود به شما برسم، هم مقتصر و هم مسئول حرارت شما هستم. حتی اگر این تضاد خارج از کنترل من باشد، باز هم من مسئول دارم. اما تقصیر در جامعه به گونه‌ای عمل

می‌کند. اگر حرام کاری کنید، مسئول حرام کردن آن هستید؛ که البته باید همین طور باشند.

البته مشکلائی بیرون خود دارند که تقصیر ما نیست؛ اما خود این، ما هم در مسئول آن‌ها هستیم.

برای مثال، اگر روزی بیدار شوید و ببینید نورانی روی به‌هنگامی نیست، تقصیر شما

نیست که نور آن گذشته شده است؛ اما چون مسئولیت این نور بر عهده‌ی شماست باید

تصمیم بگیرید که چه واکنشی نشان دهید و سه هرگز به‌ای را که انتخاب کنید انگه‌ی

کودک، رد کردن آن، نادیده گرفتن یا بیرون انداختن آن از خانه، مشکلائی از انتخاب شما

بنا بر خواهد بود که مسئولیت آن‌ها بر عهده‌ی شما خواهد بود.

قصص، حق استحقاقی در پرونده‌های خود ندارند و فی‌الوقت پرونده‌ای به دادگاه می‌رود. قضائی که

برای پرونده تعین شده‌اند، مرتکب هیچ حرامی نشده و شاهد حرم بوده‌اند، و این حرم تأثیری

بر آن‌ها نداشته است؛ اما با وجود این، آن‌ها مسئولیت حرم را بر عهده دارند و خاصی باید پیامدها

را انتخاب کنند؛ او باید معیارهایی را برای ارزیابی حرم مشخص کند و اطمینان حاصل کند که

معیار انتخاب شده احرام شود.

ما مسئول بحره‌هایی هستیم که همیشه تقصیر ما نیست؛ این بخشی از زندگی است.

برای دریافت تفاوت بین این دو مفهوم می‌توانید این گونه فکر کنید. تقصیر، مربوط به رمان

گذشته است، و مسئولیت، مربوط به اکنون است؛ تقصیر، بخشی از انتخاب‌هایی است که قبلاً

شده، و مسئولیت، نتیجه‌ی انتخاب‌هایی است که شما در حال حاضر در هر لحظه از روز

می‌کنید. شما اسباب کرده‌اید که این من را بخوانید شما اسباب می‌کنید که نه این مفاهیم فکر کنید. شما اسباب می‌کنید که این مفاهیم را بدید با آن‌ها را رد کنید شاید مقصود من باشد که شما فکر می‌کنید ایده‌های من بی‌ارزش هستند اما شما مسئول نتیجه‌گیری‌های خود هستید مقصود شما نیست که من این جمله را نوشته‌ام اما هنوز هم شما در تصمیم‌گیری برای خواندن آن مسئول هستید.

این مقصود دانش کسی برای وضعیتهای و مسوولیت واقعی آن فرد برای وضعیتهای، تفاوت وجود دارد هیچ‌کس مسئول وضعیتهای شما نیست مگر خودتان شاید بتوان بسیاری از افراد را برای ناراحتی شما سرزنش کرد اما هیچ‌کس مسئول ناراحت بودن شما نیست عذر خودتان عیب این موضوع این است که شما همیشه اسباب می‌کنید که مسئول را چگونه ببینید، چه وگویی در برابر آن‌ها از خود نشان دهید و چه ارزشی برای هر چیز در نظر بگیرید. شما همیشه معاری را اسباب می‌کنید که تجربه‌های خود را با آن ارزیابی کنید.

همسرم به نشود بی‌سار خاصی رابطه‌ای خود با من را نه هم رد او مرا ترک کرد. و سه سال با هم بودن به همین سادگی از بین رفت.

من ماه‌ها بعد، هنوز هم حال خوشی نداشتم، این موضوع، قابل پیش‌بینی بود. اما من او را مسئول بدبختی خود می‌دانستم از من نشود این کار، نتیجه‌ی زیادی برای من نداشتم فقط بدبختی بیشتری برایم به همراه آورد.

می‌بیدام می‌توانستم او را کنترل کنم فارغ از اینکه چند بار با او تماس گرفتم، یا سر او فریاد
کشیدم، یا او خواسته‌اش کردم، یا سررده به خانه‌اش رفتم، یا هر کار غیر منطقی و عجیب دیگری
که از یک همسر سابق ممکن است سر بزند، انجام دادم، اما هیچ‌کس برای احسانات و رفتار او
ندانم در بهایب، اگر چه و برای احسانات بحریه‌دهی من پس سرزنش بود، اما هیچ‌وقت
مسئول احسانات من نبود، من، خودم مسئول بودم.

سرانجام پس از آنک‌ها و بحریه‌های رفت، فکر من تغییر کرد، و کم‌کم متوجه شدم که اگر چه
او کار بسیار و جنس‌هایی با من کرده و برای این‌ک‌ش سر او را سرزنش است، اما اکنون مسئولیت
خوشحال کردن من، با خودم است او هرگز ظاهر نمی‌شود با مشکلات مرا درست کند باید
خودم این مشکلات را حل کنم.

وقتی این رویکرد را انتخاب کردم، چند اتفاق رخ داد من شروع به بهبود وضع خودم کردم،
ورزش را شروع کردم و رمان‌نویسی را با دوستان خود پی‌ری می‌کردم، که در این مدت، این را
رها کرده بودم) شبی به فرد جدید را شروع کردم، به یک سفر مصاحبه‌ای طولانی رفتم و کمی
هم کارهای حیره انجام دادم، و کم‌کم احساس بهتری پیدا کردم.

البته هنوز هم از او برای کارهایی که کرده بود مسخر بودم، اما دست‌کم مسئولیت احسانات
خودم را بر عهده گرفته بودم، با این‌ک‌ر می‌توانستم ارزش‌های بهتری را انتخاب کنم
ارزش‌هایی که هدف از آن‌ها، مراقبت از خودم، و یادگیری دانش احسانات بهر بود، به آنکه

دبیال حل مشکلام توسط او باشم ،

(البته همه‌ی این ماحولات را و مسئول احساسات خود دانستم ، بخشی از دلایلی بود که او مرا ترک کرده بود در این باره ، در فصل هجده می‌بینیم)

حدود یک سال بعد ، اتفاق حالت روحیه‌ی افتاد وقتی به رابطه‌ی گذشته‌ی خود فکر کردم ، موجه مشکلامی نبودم که با آن زمان به دهم حضور نگرفته بود مشکلامی که می‌توانستم برای حل آن‌ها کارهایی بکنم ، فهمیدم که احتمالاً من هم ، همسر خوبی بوده‌ام و دیگران ، همین‌طور بدون علت ، به کسی که با او بوده‌اند ، پشت می‌کنند مگر اینکه به عللی ناراحت بوده باشند

منظور من این نیست که او را برای کارهایی که کرده بود ، سر به کم به هیچ وجه مایی بردن به انتباه خودم کمک کرد ، بدهمم آن قدرها که فکر می‌کرده‌ام ، فریبی بی‌گداهی بوده‌ام ، و من هم در بدوام این رابطه‌ی بد نفس داشته‌ام زیرا کسی که با هم دوست می‌شوید ، معمولاً ارزش‌های مشترکی دارند اگر با کسی به مدت طولانی دوست شده بودم که ارزش‌های بدی داشت ، این موضوع درباره‌ی من و ارزش‌های من چه پیامی در خود داشت ؟ من به دشواری‌ترین روش یاد گرفتم که مگر کسی که شما با او رابطه دارید ، خود خواه است و کارهایی می‌کند که به شما آسیب می‌رساند ، احتمال اینکه شما نیز همین‌گونه باشید ، زیاد است فقط موجه نیست

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم ، می‌بینم او چه علامتی از تحسین خود را برور می‌داده

است؛ علایمی که وقتی با وجودم، آن‌ها را نادیده می‌گیرم این کار، مقتضی من بود، می‌توانستم به گذشته نگاه کنم و متوجه شوم که من هم بهر س همسر ممکن برای او بوده‌ام، در واقع من هم عاقل‌تر بودم و خودخواه بودم گاهی سربه و کم نوحشی کرده، و او را با راحت می‌کردم این‌ها مقتضی من بودند.

اما مقتضی‌های من، مقتضی او را بوجه می‌کرد، به اما من تصمیم گرفتم که دیگر مرتکب چنین خطاهایی نشوم، و هرگز چنین علایمی را نادیده نگیرم. تصمیم شوم که دیگر پیامدهای چنین رویدادی را تحمل نمی‌کنم من مسئولیت دانش را بعهده‌ی بسیار بهتر با ران را در بده پذیرفتم.

حوش‌حالم که بگویم این کار را کرده‌ام، و مسئولیت منکبات خود را به عهده گرفتم و وضع خود را بهبود بخشیدم. من مسئولیت روابط با سالم را به عهده گرفتم و در رو بعد بعدی خود، آن‌ها را اصلاح کردم.

می‌دانید مسئله چیست؟ آنکه همسر سابق مرا ترک کرد. اگرچه یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی من بود، اما در عین حال، یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین تجربه‌هایی است که در زندگی دارم من رشد فردی زیادی را ناشی از این اتفاق می‌دانم من از این یک مشکل، بیشتر از چندین موفقیت خود درس گرفتم

همه‌ی ما دوست داریم که مسئولیت‌ها و شادی‌های خود را با هم جی برای آنکه

معلوم شود چه کسی عامل موفقیت و شادی هاست، با هم دعوا می کنیم. اما مسئولیت پذیری
برای مشکلات، بسیار مهم تر است؛ زیرا یادگیری واقعی را باعث به دست می آید. اینجاست
که پهنه های حقیقی در زندگی حاصل می شود. سرریش کردن دیگران، تنها ریاکاری
به خودتان است.

واکنش به تراژدی

اما رویدادهای واقعی و حسناک چگونه؟ بسیاری از مردم می‌نویسند بپذیرد که مسئولیت‌پذیری برای مشکلات کاری و شاید نفعاتی بیش از حد بپذیرد، درحالی‌که می‌نویسد وقت خود را با بجه‌های خود بگذراند و کارهای مفیدی نکند. خوب است اما وقتی تراژدی‌های وحشتناک طرح می‌شود، آن‌ها از پذیرش مسئولیت شانه خالی می‌کنند. یعنی چیزی را قدر در دسترس هستند که نمی‌توان مسئولیت آن را بر عهده گرفت.

کمی به این موضوع فکر کنید. شاید یک روز د. و فحیت پرستی آن را بصر می‌دهد اگر مثلا از حبه‌ی شما سرفه شود، بی‌شک شما بپذیرید در بین دردی ندارید. هیچ‌کس نمی‌خواهد چنین چیزی را تجربه کند اما درست مثل بوردی که روی پله‌های حبه‌ی شما گذاشته شده بود، شما بکاره در حالگاه مسئولیت برای یک موقعیت مرگ و زندگی قرار گرفته‌اید. اما می‌جنگید؟ آیا وحشت بر شما غلبه می‌کند؟ آیا شوکه می‌شوید؟ یا پلیس تماس می‌گیرد؟ آیا تلاش می‌کنید این موضوع را فراموش کنید و وانمود می‌کنید که هرگز چنین اتفاقی رخ نداده است؟ همه‌ی این‌ها، اسباب‌ها و واکنش‌هایی هستند که مسئولیت اسباب‌بار کردن آن‌ها بر عهده‌ی شماست. شما اسبابی در دردی نداشته‌اید اما با وجود این، مسئولیت شماست که نتایج یا خوشایند احساسی، روانی و قانونی این تجربه را مدیریت کنید.

در سال ۲۰۰۸، طالبان، کنترل دره‌ی سواب، بخش دورافتاده‌ای از شمال پاکستان، را به دست گرفت. آن‌ها به سرعت به پیاده کردن برنامه‌های اسلام افراطی خود اقدام کردند. سوپر بوم، فیلم، خارج شدن زن‌ها بدون همراهی مرد، و مدرسه رفتن دختران ممنوع اعلام شد.

در سال ۲۰۰۹ میلادی، یک دختر بارده سنی پاکستانی به نام ملاه یوسف‌ری شروع به سخنرانی بر ضد ممنوع شدن مدرسه در پاکستان کرد. و به مدرسه رفتن خود ادامه داد، و حتی خود و پدرش را در معرض خطر قرار داد و همچنین در کثرت‌هایی که در شهرهای محصور برگزار می‌شد، شرکت می‌کرد. او در فضای محذری نوشت: «طالبان چه حقی دارد که بخواهد حق آموزش مرا نقض کند؟»

در سال ۲۰۱۲، در سن چهارده سالگی، وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گشت، در انویوس، حورنش هدف اصابت گلوله قرار گرفت. یک سرباز طالبان با توری پوشیده و مسلح وارد انویوس شد و پرسید: «ملاهی کیست؟» با گویند: «با همه‌ی شما راه گلوله می‌بدم» ملاه خود را معرفی کرد (اسحابی که به خودی خود شگفت‌انگیز است) و سپس آن مرد در پستی چشمان پنهانی مسافران، گلوله‌ای به سر او شلیک کرد.

ملاهی به کمارفت و به مرگ نزدیک شد. طالبان به‌طور علنی اعلام کرد که اگر وریده نماید، هم او و هم پدرش را خواهد کشت.

امروز، ملاهی هنوز زنده است. او هنوز هم بر ضد خشونت و سرکوب زن، در گنورهای اسلامی

سحرایی می‌کند البته اکنون او نویسنده‌ی یک کتاب پر فروش است او در سال ۲۰۱۲ برنده‌ی جایزه‌ی صلح بوس برای فعالیت‌های خود شد. به نظر می‌رسد که شلیک به صورت او، بها باعث شهامت و مخاطبان بشر برای او شده است برای او ساده بود که یک حامی نیست و می‌گفت که «هیچ کاری از دست من ساخته نیست» ب «من هیچ انتخابی ندارم» البته همین هم انتخاب او بود اما و خلاف آن را انتخاب کرد

چند سال پیش، من چند بده را این قصه را در وبلاگ خود نوشته بودم: یک نفر نظر گذاشته بود و گفته بود که من سحیحی و طاهرین هستم، و اضافه کرده بود که من هیچ درکی از مشکلات زندگی یا مسئولیت‌های انسان‌ها ندارم او گفته بود که پسرش به درگی در یک تصادف جان باخته است و مرا صدمه کرده بود که درکی درد واقعی ندارم، و گفته بود به این علت که او را مسئول رنج‌هایی می‌دانم که برای مرگ فرزندش حس کرده، انسان احمقی هستم.

بی‌گمان این فرد دردی را حس کرده است که سنتر افراد در زندگی خود آن رو به رو نمی‌شوند و انتخاب نکرده بود که پسرش کشته شود، و مرگ او بی‌تقصیر او یا فرزندش نبود. اما مسئولیت کنار آمدن با این اتفاق برعهده‌ی او بود، هر چند او چنین مسئولیتی را بخوانسه بود یا وجود همه‌ی این‌ها، او هنوز هم مسئول احساسات، اعتدات و رفتارهای خودش بود. اینکه چه واکنشی در برابر مرگ فرزندش از خود بروز دهد، انتخاب او بود دردها برای همه‌ی ما

احساس بپذیر هستند؛ اما این دردها چه معنایی برای ما دارند؟ حتی در این موضوع که او بین می‌کرد هیچ استحالی نداشته است و می‌خواست فرزندش به و برگردیده شود، او در حال استحاب بود (یکی از روش‌هایی که او می‌توانست از درد خود استعاده کند).

البته من هیچ‌یک از این‌ها را به او نگفتم. در آن لحظه، و حسی شده به این فکر می‌کردم که شاید استعاده برگردانی کرده‌ام و نمی‌دانستم که چه گشاهام این خطری است که در کار من وجود دارد. من‌گویی است که من استحاب کرده‌ام. من‌گویی بود که من مسئول برطرف کردن آن بودم. در ابتدا حس بدی داشتم؛ اما بعد از چند دقیقه کم‌کم عصبانی شدم و به خود گفتم. اعراض‌های او، هیچ ربطی به جیره‌هایی که من گفته بودم نداشت. اینکه من فرزند می‌دارم، به این معنی است که با کون تجربه‌ای درد و حناگی را ندانم.

اما بعد، توصیه‌های خودم را به کار ساختم، و من‌گویی خودم را استحاب کردم. می‌توانم از دست این مرد عصبانی شوم، و با او بحث کنم و سپس بدش کنم یا به او اثبات کنم که دردهای شدیدتری کشیده‌ام.

این روش فقط باعث می‌شد که هر دوی ما احساسی حمایت و بی‌عاطفه بودن کنیم، یا اینکه می‌توانیم منکر بهتری را استحاب کنیم. همین‌طور، درک بهتر خواننده‌ها، و فکر کردن به این مرد در هنگام نوشتن از درد و وحشت و همین، کاری است که کون می‌کنم.

من پاسخ دادم که «ارشدن این موضوع مناسبم»، و همین دیگر چه می‌توان گفت؟

ژنتیک و تقدیر

در سال ۲۰۱۳، پی‌پی‌سی، چندین موضوع در زمینه اختلال وسواس فکری - عملی را انتخاب کرده بود، و روند درمانی فشرده‌ای از هائوای غشه بر افکار وسواسه و رفتارهای تکراری شان را دنبال می‌کرد.

دختری هفده ساله به نام ایموچن بود که سر وسواسی داشت که روی هر سطحی که راه می‌رود، صربه بردارد. اگر جستن کاری را نمی‌کرد، افکار وحشت‌ناکی درباره‌ی مرگ خانواده‌ش او را احاطه می‌کردند. حتی فرد دیگری بود که ساردشت هر کاری را با هر دو سمت بدن خود بکند (دست دادن با دست راست و چپ، خوردن غذا با دست راست و چپ، رد شدن از در یا دو پا و مانند آن) اگر او هر دو سمت بدن خود را به‌ترتیب می‌گرفته، دچار حمله‌های عصبی می‌شد. فرد دیگری به نام حک هم بود که بر سر شدیدی از میکروب داشت و به همین دلیل از خانه بیرون نمی‌آمد مگر اینکه دستکش در دست می‌گذاشت. آب را قبل از نوشیدن می‌خوشانید، و غذایی را که خوردنش از پاکیزه و آماده نگرفته بود، نمی‌خورد.

اختلال وسواس فکری - عملی، یک اختلال عصبی و زیستی است که درمان شدیدی نیست. در بهترین حالت می‌توان آن را مدیریت کرد، و همین‌گونه که حو هیم دید. مدیریت بی‌اختلال، در مدیریت ارزش‌های فرد خلاصه می‌شود.

محاسب کاری که روان پریشک در پروژه‌ی خود با این بجه‌ها می‌کند، این است که به آن‌ها بگوید این میں خود به کارهای وسواسی را بپذیرد. این امر، یعنی وقتی ایموجن با فکر مرگ اعضای خانواده‌اش احاطه شده است، باید بپذیرد که ممکن است اعضای خانواده‌ی او واقعاً بمیرند، و او هیچ کاری نمی‌تواند در این باره بکند؛ نه او گفته شد که اتفاقی که برای او می‌افتد، مقتصر او نیست. حاش محبور شد بپذیرد که «برابر کردن» همه‌ی رفتارهای او و انجام فربه‌ی آن‌ها، زندگی او را بسیار حمله‌های عصبی تحریک می‌کند به حکم بیرون‌دواری شد که قانع از اینکه چه کاری بکند، میکروپ‌ها همه خا هسند و همیشه و ر د بدن او می‌شوند.

هدف این است کاری کنیم که بجه‌ها درک کنند که ارزش‌های آن‌ها مصطفی نیستند (در واقع این ارزش‌ها، ارزش‌های خود آن‌ها نیستند بلکه حلال هستند)، و با ارتقای این ارزش‌های غیر مصطفی، به توانایی آن‌ها در دانش عملکرد مناسب در زندگی آسیب می‌رسد.

گرم بعدی، این است که بجه‌ها را متوجه کنیم که ارزشی را اسباب کنند که از احتلال وسواس فکری - عملی آن‌ها ارزشمندتر باشند، و بر آن تمرکز کنند بری حاش، این ارزش، محبور بودن به محقق کردن احتلال خود از دوستان و خانواده‌اش در همه‌ی رهن‌هاست؛ یعنی امکان دانش یک زندگی اجتماعی مناسب، کارآمد و طبیعی، برای ایموجن، کنترل افکار و احساسات و شادی دوباره است؛ و برای حکم، توانایی ترک خانه به مدت طولانی بدون تحمل حمله‌های عصبی.

با این ارزش‌های جدید که در مرکز ذهن آن‌ها قرار گرفته است، برای بوحوان، بحرب
فشرده‌ای از حساسیت‌زدایی در نظر گرفته شده که آن‌ها را محبوس می‌کند که با ارزش‌های
جدید خود زندگی کند در ادامه، حمیه‌های عصبی رخ می‌دهد؛ اشک‌هایی ریخته می‌شود؛
حک به انبیای مختلفی منت می‌رند و سپس به سرعت دست خود را می‌شوید؛ اما در این‌ها
این مسند، پشرف‌های قبل بوحهی به دست آمده است ابوحی. دیگر باری به تیره‌ردن
به هر سطحی که به آن می‌رسد، ندارد او می‌گوید «هنوز هم در پس دهم هیولاهایی وجود
دارند و احتمالاً همیشه هم بجا باقی بمانند» اما حالا آن‌ها ساکت تر شده‌اند «حش می‌تواند
بسیار وسیع با سی دقیقه بدون «معادن کردن» حرکات خود بین طرفین بدن فعالیت کند
حک که احتمالاً بسیاری پشرف را دانسته است، می‌تواند به ریسوران برود و از آب صغری‌ها و
لیوان‌ها مصرف کند، بدون اینکه بخواهد بد آن‌ها را بشوید حک چیرهایی را که باد گرفته
است، به خوبی خلاصه می‌کند «من این زندگی را سخت نگرفته‌ام من بی‌ساری و حساس
را سخت نگرفته‌ام اما می‌توانم اسباب کم که چطور با آن زندگی کنم؟ محبوس اسباب کم که
چطور با آن زندگی کنم.»

بسیاری از مردم، به دنیا آمدن با یک عیب را به گونه‌ای محسم می‌کنند که انگار چیر بسیار با
ارزشی از آن‌ها درج شده است؛ خواه آن عیب، اختلال و سواس فکری - عملی باشد، یا قندی
کوته، یا چیری کاملاً متفاوت آن‌ها احساس می‌کند که هیچ کاری نمی‌تواند در این رابطه

بکشد. در نتیجه، از قبول مسئولیت برای این موقعیت خودداری می‌کند. آن‌ها می‌ندیشند که «من زیگ به درد بخور خودم را اسباب نکرده‌م پس اگر ششاهی رخ دهد، بقتیر من بست».

البته این موضوع هم درست است این‌ها، بقتیر من بست اما هنوز هم این مسئولیت، برعهده‌ی آن‌ها است.

من زندگی را به این شکل می‌بسم که همه‌ی ما کارت‌های ناشی را دریافت می‌کنیم برخی از افراد کارت‌های بهتری از دیگران دارند، و اگرچه پس است که خود را درگیر کارت‌هایی که داریم، نکنیم و احساس شکست خوردن کنیم، اما باری حقیقی، در تصمیم‌هایی بهمه است که درباره‌ی این کارت‌ها می‌گیریم، یعنی ریسک‌هایی که می‌کنیم و پمدهایی که بند با آن‌ها زندگی کنیم. کسانی که به صورت پندار بهترین تصمیم‌های ممکن را در موقعیت‌های محتمل می‌گیرند، همان کسانی هستند که در نهایت در زندگی برور می‌شوند؛ که ال‌اما کسانی نیستند که بهترین کارت‌ها را دارند.

کسانی هستند که از کسی‌های زیگی با عصبی دچار ریح‌های روانی یا احساسی می‌شوند، اما این موضوع جبری را تعبیر نمی‌دهد، بی‌گمان آن‌ها کارت‌های بدی دریافت کرده‌اند، و بقتیری موحه ن‌ها بست، مرد فداگوانی که می‌خواهد با رسی شنا شود، بقتیری در گوناوند بودن ندارد همچنین کسی که از او سرفت شده، بقتیری بدانشه است، اما هنوز هم

مسنوینت، موجه آن‌هاست. حواه دنبال درمان روان‌پزشکی یا روان‌درمانی باشند، یا اینکه هیچ کاری نکند، این انتخاب در نهایت موجه آن‌هاست. کسانی هستند که کودکی بدی را تجربه کرده‌اند.

کسانی هستند که به لحاظ جسمی، احساسی یا مالی مورد سوءاستفاده واقع شده و فریب خورده‌اند. آن‌ها مقصر این مشکلات و دردها نیستند، اما محور هم مسئولیت دارند. همیشه مسئول هستند که به‌رغم وجود این مشکلات، پیش بروند و به‌تدریج گریه‌های ممکن را در وضعیت موجود انتخاب کنند.

باید صادق باشیم اگر بخواهید همه‌ی کسانی را که به نوعی احزان روانی دارند و با افسردگی یا افکار خودکشی درگیر هستند، یا مورد سوءاستفاده و غفلت واقع شده‌اند، با کسانی که با رویداد تراژیک مواجه شده یا مرگ نزدیکان خود را دیده و از مشکلات مزمن باسلامت، تضادات و آسیب‌ها حل‌ن‌شده در برده‌اند، جمع کنید و آن‌ها را در یک حلقه قرار دهید، احتمالاً محور می‌شوید همه‌ی آدم‌ها را حساب کنید. زیرا هیچ‌کس نیست که زندگی را بدون حواص و رنج به پایان برساند.

بی‌گمان برخی از افراد، مشکلات حادی‌تری از دیگران دارند، و بعضی دیگر واقعاً در وضعیت وحشتناکی قرار می‌گیرند اما هرچند که این موضوع می‌تواند ما را ناراحت و غمگین کند، در نهایت هیچ چیزی از مسئولیت ما در برابر موقعیت‌های فردی را تعریف نمی‌دهد.

مد شدن نقش قربانی

تفاوت قتل شدن بین مسئولیت و تقصیر، به فرد اجازه می‌دهد که مسئولیت حل کردن مشکلات خود را به دیگران واگذار کند این نویسی برای کاهش مسئولیت از طریق سرزنش کردن، به افراد یک سرخوونی موفق می‌دهد و باعث می‌شود که احساس کند از لحاظ اخلاقی برتر هستید

ماتسزانه یکی از آثار حسی اسریت و رسانه‌های اجتماعی این است که اکنون بیش از همیشه انتقال مسئولیت احیای نری کوچک‌ترین بحث‌ها به فرد ب گروه دیگر، بسیار ساده است. در واقع این نوع ناری عمومی سرزنش‌نرم‌ناری اکنون محبوبیت پیدا کرده است این کار در برخی از گروه‌ها حتی حداد دانسته می‌شود. به شراک گذاری عمومی «بی‌عدالتی‌ها»، بوجه و احساس هم‌دردی بسیار بیشتری از سایر فعالیت‌ها در رسانه‌های اجتماعی را در پی دارد، و در نتیجه، افرادی را که پیوسته حساس قربانی بودن می‌کند، به حجم بیشتر و فرایده‌ای از بوجه و هم‌دردی پاداش می‌دهد.

امروزه «مد شدن نقش قربانی»، هم در میان نرومندان و هم در میان فتر فراگیر شده است در واقع نباید اولین بار در تاریخ سرتب باشد که همه‌ی گروه‌ها و طغاب اجتماعی احساس می‌کند که قربانی شده‌اند، و همه‌ی آن‌ها ر بی‌عدالتی موجود چشم‌گین هستند

اکنون هر کسی هر چیزی را بخواهد می‌داند، خواه کسی در مورد زیادپرسی در کلاس معرفی شده باشد، یا در حاکمیت کرسی در پانزها موضوع شده باشد، یا این واقعیت که مایات صندوق‌های سرمایه‌گذاری هم درصد افزایش پیدا کرده باشد، همه احساس می‌کند که به نوعی سود دیده‌اند، و در نتیجه حق دارند که حتمگین باشند و مقدار مشخصی از بوجه را به خود معطوف کنند.

محیط کسبی رسیده، پس واکنش‌ها را، هم بنویس می‌کند و هم بدو می‌بخشد؛ زیرا این کار برای کسب و کارها خوب است. رسانه‌ها به حاکم گزارش‌هایشان را و مشکلات واقعی، در عوض راه ساده‌تر و سود و برتری پیدا کرده‌اند؛ باید کردن موضوعی که کمی بخواهد امیر است، مطلب تهیه می‌کند، آن را به محافل گسترده‌ای خود گزارش می‌کند و باعث ایجاد حتم می‌شود، و سپس دوباره این حتم را به گونه‌ای گزارش می‌کند که موجب حتم عده‌ای دیگری شود.

این کار باعث حرکت رفت و برگشتی ماحرفی پس دو گروه رفت حاکمی می‌شود و اداهن همه را از مشکلات واقعی اجتماع ماحرف می‌کند. حاکم به حتم نیست که به خط سیاسی، بیشتر از همیشه چند قطبی شده‌ایم.

بزرگ‌ترین مشکل مد شدن بخش قربانی، این است که این کار باعث می‌شود که بوجه از قربانیان واقعی ماحرف شود؛ مانند چوپان دروغگو که فریاد «گرگ، گرگ» بر می‌داد.

هر چه افراد بیشتری ادعای قربانی شدن در موضوعات بی‌اهمیت کنند، کار برای قربانیان واقعی مشکلات بزرگ، سخت‌تر خواهد شد.

افراد به نوهش کردن معاد شده‌اند؛ برای این کار به آن‌ها احساس سرخوشی می‌دهند. حق به جانب بودن و از لحاظ اخلاقی برتر بودن، احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند. همان‌گونه که کارنوست سبب سیاسی، بیم‌گریدر، در نیویورک باخبر رس کرده است «حشم، مانند بسیاری از چیزهای دیگر، احساس خوبی ایجاد می‌کند؛ اما پس از مدتی خود من را از درون می‌بهد است. حشم، از گناهان دیگر خصوصاً بر است؛ زیرا ما حتی اگر گناهان اعراف نمی‌کنیم که این احساس در واقع نوعی بد است.»

اما بخشی از زندگی در جامعه‌ی مردم سالار و اراد، این است که محوریم نا دیدگاه‌های افرادی که برای ما از آن‌ها خوشمن نمی‌آید، کنار می‌ایم.

این هزینه‌ایست که برای این کار پرداخت می‌کنیم. احساس می‌شود که کل هدف این سیستم، همین است؛ و به نظر می‌رسد که افراد زیادی این موضوع را فراموش می‌کنند.

ما باید اوپوب‌های خود را بشناسیم و در عین حال تلاش کنیم تا افرادی که صافرا دشمن ما نامیده می‌شوند، کمی هم دردی کنیم. باید با دیدی شکاک به رسانه‌ها و اخبار توجه کنیم و بگوئیم همه‌ی افرادی را که با ما مخالف هستند، به یک جوب برانیم. باید به ارزش‌های صداقت و شفافیت، اوپوبت بالایی را محقق بودن، احساس خوب دانستن و اسقام‌گرفتن

بدهیم. حفظ این ارزش‌های مردم‌سالارانه، در میان سر و جدای دایم دنیای به هم پیچیده
دشوار است؛ اما ما باید مسئولیت‌ها را بپذیریم و در هر حال آن‌ها را پرورش دهیم. پایداری
آینده‌ی سیستم سیاسی ما ثابت و ایستاده به همین موضوع بستند.

هیچ جوابی برای «چگونه» وجود ندارد

ممکن است افراد زیادی این‌ها را شنوند و چیره‌هایی بگویند: «حیثی خوب، اما چگونه؟» من متوجه شده‌ام که ارزش‌های من خوب نیستند. و ریدرفین مسئولیت بری مشکلات خودم ملتهبه می‌روم. و آدم حق به حسابی هستم که فکر می‌کنم دیب باید گردد من و هرگونه ناراحتی‌ای که تجربه می‌کنم، بجز خدا، ما چگونه باید تغییر کنیم؟

من به خودم می‌گویم «این کار را نکن، این کار را نکن. وی جوابی برای چگونه وجود ندارد.» شما هم‌اکنون و در هر لحظه، در هر روز، در حال انتخاب کردن هستید که به چه چیزهایی اهمیت بدهید و تغییر، به نادمی انتخاب چیزهای دیگری برای اهمیت دادن است. و فعلاً همین قدر ساده است. فقط آسان نیست.

این کار آسان نیست زیرا در ابتدا احساس ناریده بودن، قربت‌گاز بودن و حمایت نخواهند کرد. مگر آن خواهند شد و خواهند پرسید ممکن است از همسر یا دوستان بیدر خود عصبانی بنویسد. همه‌ی این‌ها، آثار حسابی تغییر ارزش‌ها و تغییر اولویت‌ها هستند. اما حساب ریدرفیند این کار ساده اما واقعاً دشوار است.

بباید بگاهی به برخی از آثار حسابی این موضوع بپردازیم. شما احساس عدم قطعیت خواهید کرد؛ مطمئن باشید. «با و فعلاً باید این کار را کنار بگذارم؟» آیا این کار درست است؟ کار

گذشتن ارزشی که سال‌ها به آن وابسته بوده‌اید، احساس بهما همگی در وجود شما ایجاد می‌کند؛ چنان‌که گویا شما دیگر خوب و بد را هم مشخص نمی‌دهید. شما بیمی از عمر خود را صرف ارزیابی خودتان یا ارزش‌های غنیمی کرده‌ید. در نسخه وقتی اولویت‌ها و معیارهای خود را معیبر دهید و رفتار قلبی خود را متوقف کنید، معیارهای قبلی اعتماد قلبی شما تأمین نخواهد شد. و به سرعت احساس می‌کنید که فربگ‌گر با آدم بی‌اهمیتی هستید. این رویداد هم طبعی و البته ناخوشایند است.

بی‌گمان انواع جواب‌رود را خواهید شنید بسیاری از روان‌شناسی که در زندگی شما وجود دارد، بر مسای ارزش‌هایی ایجاد شده‌اند که فیلادلفیایه‌ها، و به محض تعبیر این ارزش‌ها (به محض اینکه تصمیم بگیرید که مقدمه، مهم‌تر از حسن‌گرفتن است) با انتخاب شغلی که به آن دور دارید، مهم‌تر از پول است، تعبیر شما، در تمامی روان‌شناسی‌ها خواهد گذشت، و بسیاری از این‌ها بیش‌تر شما را با خود خواهد کشید. این موضوع هم صعبی است و البته ناخوشایند هم خواهد بود.

همه‌ی این‌ها، از حاشیای لازم اما در دایره انتخاب اولویت‌های شما هستند، و اینکه چیرهدستی را انتخاب کنید که برای صرف انرژی، بسیار مهم‌تر و ارزشمندترند. وقتی ارزش‌های خود را ارزیابی محدود می‌کنید، با مقاومت‌های درونی و بیرونی زیادی مواجه می‌شوید. پس از هر چیز، احساس عدم اطمینان خواهید کرد؛ به این موضوع فکر می‌کنید که آیا این کاری که می‌کنید،

درست است یا نه.

اما همان گونه که خواهیم دید، بر این دقیق حوی است.

فصل ششم: شما در مورد همه چیز اشتباه می کنید



پانصد سال پیش، نقشه نگارها معتقد بودند که کاپربک حیرت انگیز است و رنگین باور داشت که شکافش ناروی فرد می تواند بیماری ها را درمان کند. ریان باور داشت که مایلیدن ادرار رنگ روی صورت، باعث حوال دادن پوست می شود. و ساره شاسان معتقد بودند که حورشید دور

زمین می چرخد.

وقتی که بچه بودم، فکر می‌کردم برادرم یک راه محفی در خانه‌ی مادر بر رگم پیدا کرده است؛ زیرا او می‌توانست بدون اینکه از دستنویی حرج شود، به بیرون برود. البته دستنویی یک پیجره داشت. همین‌طور فکر می‌کردم که وقتی دویم و خانواده من به «وانگن دنی سی» سر رده‌اند، در زمان بیز سفر کرده‌اند و به زمانی رفته‌اند که دایسورده در آن می‌رسد؛ زیرا «دنی سی» مربوط به زمان بسیار قدیم است.

من بوجوان به همه می‌گفتم که به هیچ چیزی اهمیت نمی‌دهم؛ ولی در واقع بنی‌احد به مسائل اهمیت می‌دادم. دیگران دنیای مرا کسری می‌کردند؛ بدون اینکه من حتی از این موضوع آگاه باشم. فکر می‌کردم خوشبختی، یک تدبیر است و به یک اسباب فکر می‌کردم عشق، جبر است که اتفاق می‌افتد و به چیزی که برای آن تلاش کند فکر می‌کردم «باحال» بودن را باید همین‌طور کرد و از دیگران «موجب» به اینکه برای خودش انداز کسی

وقتی با همسر خودم بودم، فکر می‌کردم ما به همینه با هم خواهیم بود و وقتی این رابطه به پایان رسد، فکر می‌کردم سبب به هیچ‌ر در دیگری جس احساسی نخواهم داشت. و وقتی دوباره سبب به رن دیگری همان احساس را پیدا کردم، فکر کردم گاهی عشق به سببی کافی نیست.

بعد از آن فهمیدم که هر فردی خودش تصمیم می‌گیرد که چه چیزی برای او «کافی» است، و عشق می‌تواند هر چیزی باشد که ما اجازه ندهیم.

من در هر گمی از مسیر آشیانه می‌گردد؛ درباره‌ی همه چیز در سراسر زندگی، من درباره‌ی خودم، دیگران، جامعه، فرهنگ، و جهان آشیانه می‌گردد.

و امیدوارم در نقب‌های عمیق سر همین گویه باشم. درست همان طور که مارک کوسی می‌تواند به همه‌ی آشیانه‌ها و حتماً در مارک گذشته نگاه کند، یک روز مارک آینده نیز به پیش فرض‌های مارک فعلی از حمله محوای این کتاب، نگاه خواهد کرد، و موضوع همان حتماً خواهد شد و آنکه این موضوع، جز خوب نیست؛ زیرا به این معنایست که رشد کرده‌ام.

سخن معروفی را می‌توان کرد درباره‌ی شکست‌های دوباره و دوباره شدن شده که علت موفقیت او هم همین بوده است «خوب، من همیشه درباره‌ی همه چیز آشیانه می‌کنم؛ بارها و بارها و بارها، و به همین سبب است که زندگی من رشد می‌کند».

رشد، یک روند تکراری است، وقتی چیز جدیدی را می‌آموزیم، از «آشیانه» به سمت «درست» حرکت می‌کنیم؛ بلکه از سمت «آشیانه» به سمت «آشیانه کمتر» می‌رویم، و وقتی چیز دیگری می‌آموزیم، از «آشیانه کمتر» به طرف «آشیانه کمی کمتر» می‌رویم، و سپس کمتر از آن، و همین طور تا آنها ما همیشه در روند نزدیک شدن به واقعیت و برتری هستیم؛ بدون اینکه هرگز به واقعیت و برتری برسیم.

سبب دسال این باشم که نحوه‌ی پاسخ‌دهی درست را برای خودمان پیدا کنیم؛ بلکه باید دسال این باشیم که آشیانه‌ها خود را کمتر کنیم تا فردا کمی کمتر در آشیانه باشیم.

وقتی از این زاویه به رشد فردی نگاه کنیم، این موضوع می‌تواند که ملاً علمی باشد. ارزش‌های ما، همان فرضیه‌های ما هستند؛ «این رفتار، خوب و مهم است»؛ «آن رفتار، جیبی نیست» اقدامات ما، همان آزمایش‌ها هستند احسان و انگوشتی فکری بشری از آن بیرون داده‌های به دست آمده خواهند بود هیچ ایدئولوژی کاملی وجود ندارد پس، بحاربت شما هستند که بشر داده‌اند چه چیزهایی برای شما مناسب بوده‌اند؛ حتی در این حالت بیرون احتمالاً بی‌نحربه از یک نظر انشاه است چون من و شما و هر کس دیگری دارای سبک‌ها و سبک فردی و وضعیت زندگی متفاوتی هستیم، و در نهایت به پاسخ‌های درست متفاوتی در مورد معنای زندگی و روش خوب زندگی خواهیم رسید

پاسخ‌های صحیح من، شامل سفر کردن به سبانی به مدت سال‌های طولانی، و زندگی در مکان‌های دور افتاده می‌شود. دست کم این‌ها را همین اواخر، پاسخ‌های صحیح من بودند این پاسخ بعبر خواهد کرد و بگام خود بافت، برآ من بعبر می‌گم و بگام پیدا می‌گم، و با بزرگ شدن و کسب بحاربت بیشتر، انشاهات خود را کمتر می‌گم، و هر روز کمتر و کمتر در انشاه خواهم بود.

بسیاری از مردم، جهان درگیر این هستند که در زندگی بید «حق با آن‌ها» باشد، که هرگز فرصت زندگی کردن پیدا نمی‌کند.

ربی تنه‌است و دنبال تریک زندگی می‌گردد؛ اما هیچ وقت از خانه خارج نمی‌شود و در این

رابطه کاری نمی‌کند. مردی تمام وقت خود را به کار کردن می‌گذراند و فکر می‌کند او مستحق
آرشای شعلی است؛ اما هیچ وقت این موضوع را به رئیس خود نمی‌گوید
به آن‌ها گفته‌اند از شکست و خواب رد نشدن و به گش درگراں برسند
اما بی‌گمان مشکل این بیست، خواب رد نشدن، دردناک است.

شکست، ناخوشایند است. اما قطعیت‌های خاصی وجود دارند که ما را حفظ می‌کنیم
(قطعیت‌هایی که از ریز سؤال بردن بارها کردن را می‌بینیم؛ ارزش‌هایی که سال‌های زیادی
به زندگی ما معنا بخشیده‌اند) این را بیرون نمی‌رود و با افراد جدید ملاقات نمی‌کند؛ زیرا باید
با ناور خود در مورد خواستنی بودن خود رو به رو شود. آن مرد در خواست برفیع نمی‌کند؛ زیرا
باید با آن ناور خود مواجه شود که مهارت‌های او با چه حد ارزش دارند.

حتمن یک قطعیت دردناک که هیچ‌کس شما را خواستنی نمی‌داند با هیچ‌کس به مهارت‌های
شما بها نمی‌دهد، بسیار ساده‌تر از آن است که این دوره‌ها را به رمانش بگذاریم و تصمیم
بگیریم.

دوره‌هایی از این دست (مثل من به‌اندازه‌ی کافی خدای بیستم، پس چرا خودم را دین کم‌یا
رئیس من ادم بی‌شعوری است و چرا باید خودم را به رحمت ببندارم)، به این منظور طراحی
شده‌اند که ناگهانی شادی و موفقیت ما در آینده، برای ما اساسی‌تری در زمان حال
فراهم کند این استراتژی، برای سعادت بسیار بد است.

با وجود این، ما به آن جنگ می‌رویم، زیرا فرض می‌کنیم که درست است؛ و فرض می‌کنیم که می‌دانیم باید چه اتفاقی رقم بخورد به این دیگر، ما فکر می‌کنیم که می‌دانیم داستان چگونه پایان می‌پذیرد.

ضعیف، دشمن رشد است هیچ چیز قطعی نیست مگر این که قیلا اتفاق افتاده باشد، و حتی آن زمان هم موضوع قیاس بحث است برای همین، برای رسیدن به هرگونه رشدی، لازم است که ابراهیمی باگزارش‌های خود را بپذیریم.

به حای این که دنبال ضعف باشیم، باید پیوسته در جست‌وجوی شک باشیم شک به دورهای خودمان، شک به احساسات خودمان، شک به ایده‌ای که در انتظار ماست؛ مگر این که بیرون برویم و آن را برای خودمان ایجاد کنیم.

به حای این که دنبال این باشیم که همیشه حق با ما باشد، باید دنبال این باشیم که چه انشاهایی در کار ماست؛ زیرا ما انشاه می‌کنیم.

حضا کردن، ما را برای تعمیرآمده نگه می‌دارد حضا کردن، فرصت رشد با خود همراه می‌آورد حضا کردن، به این معناست که دیگر با روی خود را برای درمان سرماخوردگی رحمی نکیبد و برای حواش شدن، ادرار سنگ روی صورت خود نمالید و از اینکه به برخی مسائل اهمیت بدهید، نرسی نداشته باشید.

موضوع عجیبی وجود دارد که البته درست است؛ اینکه ما درست نمی‌دانیم تجربه‌ی صبی یا

مثبت چیست.

برخی از دشواری‌ها و استرس‌های لحظه‌های زندگی ما، به سارنده‌ترین و نگیرانده‌ترین
لحظات عمرمان تبدیل می‌شود. برخی از لذت‌بخش‌ترین و بهترین لحظات ما، به همراه
کننده‌ترین و مخرب‌ترین اعمال انگیزتی ما تبدیل می‌شود.

به تصور خود از تجربه‌های مثبت با میلی اعتماد نکند. ما تنها می‌دانیم که در هر لحظه، چه
چیزهایی دردناک است و چه چیزهایی دردناک نیست. که این موضوع ارزش چندانی ندارد.
درست همین‌طور که ما با وحشت به زندگی انسان‌ها در بافتن سال پیش نگاه می‌کنیم، فکر
می‌کنیم انسان‌های بافتن سال آینده نیز به ما نگاه خواهند کرد. و به ما و وضعیت‌های ما
خواهند خندید. آن‌ها به این می‌خندند که ما اجازه می‌دهیم بول و شعل، زندگی ما را رقم بزنند.
آن‌ها به این می‌خندند که ما از ابزار قدرتی از کسانی که بیشترین اهمیت را در زندگی ما دارند،
می‌ترسیم. ولی با وجود این، تجربه‌های معروشی را که اسحق و جری را دارند، می‌بینیم.
آن‌ها به مراسم و حرافات ما خواهند خندید. هم‌طور به نگرانی‌ها و جنگ‌های ما. آن‌ها به
سگ‌دلی ما خیره خواهند شد. هر ما را مطالعه خواهند کرد و دریغ ما را مورد بحث قرار
خواهند داد. آن‌ها واقعیت‌هایی را در هر جا و هر چیز پیدا خواهند کرد که هیچ‌یک از ما تصور
آن آگاه نیستیم.

و آن‌ها برانداخته می‌کنند. فقط آن‌ها هستند. کمی کمتر از ما خواهند بود.

معماری باورهای ما

فردی را به طور تصادفی انتخاب کنید، و او را در ادبی قرار دهید و کلیدهایی در جلوی او بگذارید. به او بگویید که اگر کار خاصی را بکند (جیری نامتخصص که باید آن را کشف کند)، یک جراح روشی خواهد شد که تن می دهد یک امیر کسب کرده است پس به او بگوید که باید درسی دشوار بیشتر امبار ممکن را جمع کند

وقتی روان‌شناسان این آزمایش را انجام دادند، اتفاقی رخ داد که ممکن است همگی حدس زده باشند. افراد می‌شناسند و گندهایی را تصادفی فشار می‌دهند تا آنکه سرانجام جراح روشی می‌شود و به آن‌ها اعلام می‌کند که یک امیر به دست آورده بد

مصطفی است که آن‌ها برای کسب امبارهای بیشتر، هر کاری را که با آن زمان گرفته بد، تکرار می‌کند. البته اکنون این جراح دیگر روشی نمی‌شود در سحر، آن‌ها شروع به آزمایش ترکیب‌های پیچیده‌تری می‌کند (فشار یک کسب به در، و سپس کلید بعدی یک بار و پنج تاییه صبر کردن و... دیگ، یک امیر دیگر).

اما این روش هم از کار می‌افتد آن‌ها فکر می‌کند که شاید امبار به کلیدهای ربطی بد شده باشد. شاید بخوبی شناس من در آن اثر نشده باشد. یا شاید جبرهایی که لمس می‌کند و شاید به پاهای من ربطی دارد. دیگ یک امبار دیگر. به، شاید پاهای من دحیل باشد، و کلید بعدی

را می زنم. دیگ!

عموماً، طی ده نایاب‌برده دقیقه، هر نفر، ترکیب خاصی را برای گسب مسرات بیشتریدامی‌گذ
این ترکیب معمولاً کار محلی است؛ مانند سباده روی یک پا یا حفظ کردن یک ترکیب
پیچیده از کلیدهایی که در فاصله‌ی زمانی خاصی فشار داده می‌شوند. در حالی که روی فرد به
سبب خاصی است و موارد مشابه.

اما قسمت غالب توجه ماحول این است. امپارها که ملاقات می‌هستند هیچ ترکیبی وجود
ندارد؛ هیچ انگویی در کار نیست. تنها یک جزع وجود دارد که با صدای دیگ روشن می‌شود.
و افراد فکر می‌کنند کاری که آن‌ها در حال انجام آن هستند، امپار در پی داشته است.

هدف از این آزمایش، این است که نشان بدهد آن‌ها چقدر سریع قادر به نوشتن و دور کردن
اراحتی هستند که واقعیت ندارند. و مشخص شد که ما واقعاً در این کار مهارت زیادی داریم.
هر کسی که این اتاق را ترک می‌کند، معتقد است که او زمانی را به خوبی به یاد آورده و
امپارهای خود را گسب کرده است. ما بعد از نگرانی که آن‌ها برای گسب امپار پیدا کرده‌اند.
به اندازه‌ی خود افراد، مستحق به فرد هستند. یک مرد به قدر دادن ترکیبی از کلیدها رسیده
بود که چنان پیچیده بود که تنها برای خودش مفهوم بود. یک دختر به این نتیجه رسیده بود
که بعد چند بار به سقف صبره نرسد با امپار بگیرد. وقتی که او اتاق را ترک کرد، از بالا و پائین
پرسیدن خسته شده بود.

معرفت ما پیش معناسازیست چیزی که ما را معما می‌دهیم، از طریق ارتباطی است که معرف ما بین دو یا چند تجربه برقرار می‌کند. ما یک کبک را فشار می‌دهیم و می‌سیم که یک چراغ روشن می‌شود، و فکر می‌کنیم که این کلید، علت روشن شدن چراغ بوده است. این موضوع، اساس معناست. ما یک صدلی را می‌بینیم و متوجه رنگ خاکستری آن می‌شویم. معرف ما بین رنگ (خاکستری) و شیء (صدلی) رساقت برقرار می‌کند و معنایی می‌سازد. صدلی، خاکستری است.

دهن ما پیوسته در حال حسب و حوش و پیوند رسانده‌های بیشتر است و به ما کمک کند که محیط پیرامون خود را بهتر درک کنیم و کنترل بیشتری بر آن داشته باشیم.

هر چیزی که به تجربه‌های ما مربوط می‌شود، اعم از داخلی و خارجی، اساطرها و پیوندهای جدیدی در معرف ما تولید می‌کند. همه چیز، از کلمات روی صفحه گرفته تا مفاهیم دیسکورایی که برای کشف رمز آن‌ها به کار می‌برید، و افکار پیرایشی که با کسل شدن و تکراری شدن من سراع شما می‌اند. هر یک از این افکار، احساسات و تصورات، شما را از پیوند عصبی است که در تعامل با یکدیگر روشن می‌شوند و به دهن شما قدرت یادگیری و درک می‌دهند.

اما دو مشکل وجود دارد. نخست اینکه معرف، موجود کاملی نیست. ما در دیده‌ها و شنیده‌های خود اشتباه می‌کنیم. ما برخی از چیزها را فراموش می‌کنیم و به سرعت رویدادها را تحریف می‌کنیم.

دوم اینکه وقتی برای خود معنی بساختیم، معر ما این معر را حفظ خواهد کرد. ما نسبت به معنایی که ذهن ما ایجاد کرده است، تعصب داریم و دوست نداریم آن را رها کنیم حتی اگر دلائلی علمی بر رد معنی ساخته شده است. مثال آن را یادیده می‌گیریم و به باور خود ادامه می‌دهیم.

ایمو فستیس، کمپین معروف می‌گوید «من قیلا شکر می‌کردم که معر سان، شکفت انگور بر من عضو بدن است» اما بعد متوجه شدم که چه معنوی این موضوع را به من گفته است «واقعیت این است که بیشتر چیزهایی که به آن‌ها پی می‌بریم و باور می‌کنیم، معنوی بی‌دقی‌های دانی و تعصب‌های معر ما است» با اینکه سیاحتی گذشته‌ای هستند که انشاه درک شده‌اند.

سیاحتی این‌ها چیست؟ بیشتر باورهای ما انشاه است یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، همه‌ی باورهای ما انشاه هستند (فقط بعضی کمتر از بقیه انشاه هستند) ذهن انسان بوده‌ی بی‌دقی‌هاست و اگرچه بی‌موضوع می‌تواند ناراحت‌کننده باشد، اما همان‌گونه که خواهیم دید، پذیرش آن اهمیت بسیار زیادی دارد.

مراقب باشید که چه چیزهایی را باور می کنید

ایا در کودکی تلخ باری کرده اید؟ شما چیزی را در گوش فرد کاری خود می گویند، و ویران راه دیگری می گوید، و مثلاً ده نفر ادامه پیدا می کند چیزی که نفر آخر می نشود، با چیزی که شروع کرده اند، کاملاً متفاوت است. اساساً حافظه ی ما هم همین طور کار می کند.

ما چیزی را تجربه می کنیم، سپس چند روز بعد، آن را با کمی تفاوت به خاطر می آوریم؛ مگر که در گوش ما بخواسته باشد و ما را اشتباه شنیده باشیم و بعد، آن را برای کسی دیگری بازگو می کنیم و محور می شویم چند قطعه ی کور داس را با داس سرایی خود بر کسم، همه چیز مصنوعی باشد و دیوانه به نظر برسیم و خودمان بر این تصدیقور پرهنده را دور می کسم و دفعه ی بعد بر آن ها را تکرار می کنیم البته این ها واقعی نیستند در نتیجه، کمی در مورد آن ها اشتباه می کنیم.

یک سال بعد، در نسی که کمی باخوش هستیم، داس را دوباره می گوئیم و آن را بشویم تغییر می دهیم ابیاید صادق باشیم، تقریباً یک سوم داس را خودمان انداخته می کنیم، ما همیشه بعد که هشداریم، اعتراف می کنیم که دروغ گفته ایم، و در نتیجه، سخته ی ویراساری شده و جدید را قبول می کسم و پنج سال بعد، داس که مثلاً واقعی ما که حاضریم برای آن به خدا و مرگ مادر خود قسم بخوریم، تنها ۵ درصد واقعیت دارد.

همه‌ی ما این کار را می‌کنیم، شما این کار را می‌کنید، من هم این کار را می‌کنم. هر قدر هم که صادق و خوش‌سنت باشیم، همسنة در حال فریب خودمان و دیگران هستیم؛ چون معرمانه گونه‌ای طراحی شده است که کاری بالایی داشته باشد و به یک‌دفعی باشد.

به نیمی حافضه‌تی ما به درد نمی خورد، بلکه معرفت بیرون که ملا جانب دارانه عمل می کند (حافضه‌تی ما چنان بد است که شهادت شهود بر او نه عواص دیس قاصع درد دنگه بدبوقه نمی شود)

چرا چنین است؟ معرفت همینه بلدش می کند که موقعیت کنونی ما را بر اساس باورهای فعلی و تحریف پیشین شرح دهد. هر اصلاحات جدید بیرون بوجه به رریش ها و سببیتی که قضا د نسته ایم، مستحیله می شود.

در سحبه، معر همنه به سمنی که در این لحظه فکر می کنم درست است، معادل می شود.
پس وقتی رابطه‌ی حوی و جوهر خود داریم، بیشتر احتیاط خود را او را نسبت از ربانی
می کنیم؛ اما وقتی رابطه‌ی ما شکر است، همش احتیاط را به گونه‌ی کملا مقوی
می سیم، و نه راه گونه‌ای باز نماند می گیم که حتم فعلی ما نسبت به و را بوجه کند
هدیه‌ی ربانی که در گذشته به ما داده است. اکنون حس حقیر کردن و اهانت امیر دارد اینکه
فراموش کرده بود ما را به حبه‌ی خود در کنار دریاچه دعوت کند، اکنون دیگر انشاهی
معصومانه نیست؛ بلکه سهل انگاری و خساستی است.

اولویت اول معرمان در بررسی تجربه‌ها، این است که آن‌ها را به گونه‌ای تفسیر کند که تجربه‌ها،

احساسات و باورهای گذشته‌ی ما هم‌خوانی داشته باشد اما غالباً در زندگی خود به موقعیت‌هایی برخورد می‌کنیم که گذشته و حال با هم هم‌خوانی ندارند.

در این گونه موقعیت‌ها، چیزی که اکنون تجربه می‌کنیم، برخلاف تمام چیزهایی که درباره‌ی گذشته‌ی خود درست و منطقی می‌دانسته‌ایم

در جس مواردی، گاهی معرمان برای رسیدن به هماهنگی، به مدع اضطراب‌ساختگی اقدام می‌کند. با پیوند دادن تجربه‌های کنونی با گذشته‌ی ساختگی، ذهن ما به ما کمک می‌کند که هر معسسی را که قیلا ایجاد کرده‌ایم، حفظ کنیم.

برای هر کسی که از زندگی خود راضی ندارد، این توضیحات مثبت‌انگار در کنار رسانه‌های بحال‌برانگیز (که در اینجا اخبار سوءاستفاده‌های جنسی و جنوب‌های جنسیتی به صورت آیدمی گزارش می‌شوند، و شما نیز می‌توانید قربانی چنین جبرهایی باشید)، به تغییر باخود گه‌اوانگیزه می‌دهد یا اضطراب خود را کمی کمتر دهد و رنج‌های کنونی خویش را به گونه‌ای توجیه کند که خود را قربانی نداند و ر مسئولیت‌پذیری فرار کند. روان‌درمانی اضطراب سرکوب شده نیز مانند روشی برای بیرون کشیدن این اضطراب و از بین بردن به شکل یک خاطره عمل می‌کند.

این روند و وضعیت ذهنی را با چنین مداوم شده بود که برای ن‌بانی در نظر گرفته شد. سدروم اضطرابی باحکمی این مسئله بخوبی عمیکرد و دگه‌ها را تغییر داد.

هزاران روان‌درمانگر، تعقیب قضایی شدند و محورهای خود را از دست دادند. روش درمانی
حاضرات سرکوب شده کارگذاشته شد و روش‌های کاربردی برحاشیه‌اش شدند بحقیقت
احترام به‌ها درس‌هایی را که از این دوره آموخته‌ام، نفیوت کرده‌اید. ناو‌های ما شکنج‌پذیرند، و
حاضرات ما بسیار اعتماد‌پذیر هستند

خرد معترف به شما می‌گوید که «به خودی‌ان اعتماد کنید» و «به احساسات درونی خود توجه
کنید». و سایر گپنه‌هایی که شب‌ان‌ها خوشبخت‌ان‌ان اما شاید راه حل، این باشد که کمتر
به خود اعتماد کنید زیرا اگر معترف و شکیب‌ان این قدر مطمئن هستید، شاید ما باید بیشتر به
سب‌ها و انگیزه‌های خود شک کنیم

اگر همه‌ی ما همیشه اشتباه کنیم، آیا شک کردن به خود، و به جانش کشیدن مکرر ناو‌ها و
بیش‌فرصت‌های ما، به‌ها راه پیشرفت نیست؟

ممکن است این کار، برساگ و محرب به نظر برسد، ما کاملاً برعکس است به‌ها این کار
گرسنه‌ی امن‌تری است، بلکه ما را به رهایی می‌رساند

خطرات قطعیت کامل

در میانه‌ی دهه ۱۹۹۰، روی نامیستر، روان‌شناس، تحقیقاتی را بر روی مفهوم شرارت آغاز کرد، او کارهای شرور به‌ی برخی افراد و علل آن‌ها را بررسی می‌کرد.

در آن زمان، فرصت برای این بود که فرد، به این علت کارهای باروا می‌کند که سبب به خودش احساس بدی دارند (یعنی اعتماد به نفس کمی دارند) یکی از یافته‌های عاشگیر گذشته‌ی نامیستر، این بود که این موضوع صحبت ندارد در وضع معمول عکس این موضوع چنین داشت. برخی از شرورترین مجرم‌ها، حساس حتی خوبی نسبت به خودشان داشتند، و همین دانش احساسات خوب نسبت به خودش، به رعمه و کفیی که در پیرامون آن‌ها بود، باعث می‌شد که آن‌ها برای صدمه زدن و بی‌احترامی به دیگران توجیه پیدا کنند.

برای آنکه افراد کارهای وحشتناک خود یا دیگران را توجیه کنند، باید نسبت به محق بودن خود، و همچنین سوءرهای خود، احساس اطمینان شدیدی داشته باشند. نژادپرستان کارهای نژادپرستانه را به این علت انجام می‌دهند که به برتری نژاد خود اطمینان دارند. افراد گروایی مذهبی به این علت خود را متفخر می‌کنند و عده‌ای را به قتل می‌رسانند که از جایگاه خود در بهشت اطمینان دارند. مردان به این علت به زن تجاوز و آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند که مطمئن هستند نسبت به بدن زنان حق دارند.

افراد شرور هرگز فکر نمی کنند که خودشان شرور هستند بلکه معتقدند که سایر افراد، شرورند. در یک آزمایش حیوانی که اکنون به سبب قذارت انسانی میگویم روان شناس، با نام آزمایش میگویم شناخته می شود، محققان به افراد «عادی» گفتند که آن ها باید داوطلبان دیگر را به علت شکستن قوانین محبت محاربات کنند، و آن ها هم این محاربات ها را اعمال کردند، که گاهی تا مرحله ای پیش می رفت که به حد سوءاستفاده ای جسمانی می رسید.

تقریباً هیچ یک از محاربات کننده ها بوضیحتی میفهمیدند که محاربات ها اعمالی نگردیدند برعکس، به نظر می رسید که بسیاری از آن ها، از طمع دیگران از برتری حلقه خود که در آزمایش به آن ها اعطا شده بود، لذت می بردند.

مشکل این است که طمعان کما، دست نیافتنی است بلکه دنبال کردن طمعان، غالباً موجب عدم اهمیت بینش می شود.

بسیاری از افراد طمعان زیادی به توانایی های خود در شغل یا مقدار درآمدی که باید کسب کنند، دارند؛ اما این اطمینان باعث اتخاذ احساس بدتری در آن می شود، زیرا کسانی را می بیند که رودرآنها را با آنها پیدا کرده اند، و حتی نادیده گرفته شدن به آن ها دست می دهد و حس می کنند که رحمتشان بی ارزش است و به اندازه ای کافی از آن ها تقدیر نشده است.

حتی رفتار ساده ای مانند یک نگاه در دکانی به پیام های دوستان، یا پرسیدن از یک دوست که دیگران درباره ی شما چه می گویند، ناشی از ندانستن اطمینان و تمایل به کسب طمعان است.

شما می‌توانید پیام‌های همسر خود را نگه کنید و چیزی پیدا نکنید؛ ما اینجا معمولاً پایش کار نیست. آن وقت ممکن است به این فکر کنید که شاید او بعضی دیگری داشته باشد، ممکن است در محل کار، یا بشود دلایل اینکه چرا ارتقای شغلی به شما نعلق گرفته است. حساس پدید گرفته شدن کنید؛ ولی این موضوع باعث می‌شود که به همکاران خود بدبین شوید و به هر چیزی که به شما می‌گویند او همچنین به احساساتی که فکر می‌کند آن‌ها نسبت به شما دارند)، با تردید نگاه کنید.

این در ادامه باعث می‌شود که احتمال ارتقای شغلی شما کمتر شود می‌توانید کسی را که فکر می‌کند شما باید با هم باشید، دنبال کنید؛ اما هر بیش‌روی شکست خورده و هر شب بهایی باعث می‌شود که بشنود و بشنود به این فکر کند که کجای کار شما سده است.

و همین لحظه‌های سود اضمحلال و نومیدی عمیق هستند که ما را در معرض حلقه‌های شدن‌های عصب قرار می‌دهند؛ دور به اینکه ما اسحق داریم که برای رسیدن به حواسه‌ی خود کمی غلبت کنیم، و سایر افراد اسحق پس را دارند که محاربات شوند و ما حق داریم چیزی را که می‌خواهیم، را از خود بگیریم. و گاهی به این کار را با خوشبختی انجام دهیم.

این همان قانون معکوس است، هر چه تلاش کنید اضمحلال بیشتری نسبت به چیزی داشته باشید، احساس عدم اطمینان و ناامنی بیشتری خواهید کرد. اما عکس این موضوع بر صحت دارد هر چه بیشتر تلاش کنید بی‌اطمینان و ناآگاه بماند، در ناگهی خود احساس راحتی

بیشتری خواهید کرد.

عدم قطعیت باعث می‌شود که در مورد دیگران قضاوت نکنیم؛ این کار، از پستی‌داوری‌های
عبرلارم و تعصب‌هایی که از دیدن افراد در تئوری‌ها، محسوس کردیم بسیار باطنی می‌شود.
حلوگیری می‌کند همچنان عدم قطعیت، ما را از قضاوت درباره‌ی خودمان بی‌اراد می‌کند. ما
نمی‌دانیم که با دوست‌دانشی هستیم یا نه؛ نمی‌دانیم که جعفر حدب هستیم و نمی‌دانیم با
چه حدب‌هاستل موفقت را داریم. به‌رازد رسیدن به این چیزها، این است که بدون اضمحیل
بانی‌هایمان و داده‌های ما را از اضمحیل کنیم.

عدم قطعیت، ریشه‌ی تمام رشد‌ها است؛ همان‌گونه که ترب‌المثل قدیمی می‌گوید: «کسی
که همه چیز را می‌داند، چیزی نمی‌آموزد» و نمی‌توانیم چیزی بی‌آموزیم مگر آنکه ابتدا آن را
ندانیم. هرچه بیشتر به نادانی خود اعتراف کنیم، فرصت‌های بیشتری برای یادگیری خواهیم
داشت.

ارزش‌های ما ناقص و ناممکن هستند، و اگر فرض کنیم که کامل و تکمیل شده‌اند، خود را در
دهیم خطرناکی قرار داده‌ایم که باعث حقی به جانب بودن و احسان را مسویم‌پذیری
می‌شود.

بنا روشی که برای حل مشکلات وجود دارد، این است که به‌دیرین رفتار و باورهای ما با این
لحظه‌انسان بوده‌اند و کاری به‌درند.

این گشاده رویی در برابر اشتباه کردن، برای ایجاد هر گونه تغییر و رشد واقعی لازم است.
پس از آن که به ارزش ها و اولویت های خود نگاه کنیم و آن ها را به سمت بهتر شدن تعبیر کنیم،
باید ابتدا به عدم قطعیت این ارزش ها برسیم
باید در فکر خود، آن ها را کنار بگذاریم و خطای آن ها را ملاحظه کنیم، و سپس که چه
همراهی هایی با دسای سروس دارند و به نادانی های خود حمله کنیم و در برابر آن ها تسلیم
شویم.

قانون اجتناب منسوز

احتمالاً تاکنون قانون پارکيسون را شنیده‌ايد: «هرکاري، به اندازه‌ي زمان اختصاص يافته برای آن طول می‌کشد.»

مصمم قانون مورفی بره تخمين زده است: «هراندفي که ممکن است رخ دهد، حتماً رخ خواهد داد.»

دفعه‌ي بعد که در بگ مراسم با حسن حسد و می‌خواهيد کسی را تحت تاثیر قرار دهيد، قانون احساب منسون را به آن‌ها بگويد:

«هر جبري که هويت شما را بشناسد، شما را از بشناسايد می‌کند.»

این موضوع به این معنا است که، اگر تصویری که از خود دارید، یا میزان موفقیت یا عدم موفقیت شما، یا میزان اجرا کردن ارزش‌های شما، توسط جبري بشناسد به نفس شود، احتمالاً کار را بشناسد عقب خواهد انداخت.

دکتر اینکه شما در کجای این دنیا قرار گرفته‌ايد، و حدی اسایش در پی دارد، هر جبري که این اسایش را به هم براند (حتی اگر احتمالاً زيادگی شما را بشناسد)، دانا برساگ است.

قانون منسون، هم در موضوعات خوب و هم در موضوعات بد زيادگی اعمال می‌شود به دست آوردن یک ميليون دلار پول می‌تواند هويت شما را به همان اندازه تهدید کند که از دست دادن

همه‌ی درایی‌های شما این توانایی را دارد

تندیس شدن به یک سازه‌ی موسیقی، به همان اندازه شما را تهدید می‌کند که از دست دادن شعل‌تن. برای همین است که مردم غالباً روبرو شدن می‌نمایند، در فضا به همان عینی که آن‌ها را شکست ببر ترس دارند. این کار باعث می‌شود مشوران‌ها از خودشان بترسند (تهدید شود)

شما از پوشش قبلم‌ماه‌ای که همیشه از روی پوشش آن را داشته‌اید، صاف می‌روید. بر این کار هویت شما به عنوان شخصی عاقل را محدود می‌کند. شما را اینکه به دوست خود بگویید دیگر نمی‌خواهید و را بیسید، احسان می‌کند. زیرا اگر گذشتن یک دوست، با هویت شما به عنوان یک فرد خوب و بخشنده، در تضاد است.

این‌ها فرصت‌های خوب و مهمی هستند که ما بپوشانیم آن‌ها را از دست می‌دهیم. زیرا نحوه‌ی نگریش و احساس ما نسبت به خودمان را در معرض تغییر قرار می‌دهد. آن‌ها ارزش‌هایی را که انتخاب کردیم و با کون بر اساس آن‌ها رفتار می‌کردیم، تهدید می‌کند.

من دوستی داشتم که مدتی بسیار طولانی می‌گفت که می‌خواهد کارهای هنری خود را به صورت آنلاین نمایش دهد، و کار خود را به عنوان یک هنرمند حرفه‌ای شروع کند. او سال‌های زیادی در این باره حرف می‌زد، برای این کار پس‌انداز کرده بود و حتی سایت‌های مفهومی طراحی کرده و مجموعه‌ی اثر خود را بر در آن‌ها نگه‌داری کرده بود. اما هیچ‌وقت کار خود را شروع نکرد. همیشه علنی برای این کار و خود داشت که عکس‌های کار او، خوب بودند. یا

به دارگی کار بهتری کشیده بود یا هنوز به حدی برسیده بود که بخواهد وقت بیشتری برای این کار اختصاص دهد.

سال‌ها گذشت، و او هیچ‌وقت کار صبی خود را شروع نکرد. چرا؟ چون به رعم آنکه رویای کسب درآمد از هر خود را سال‌ها در سر می‌پروراند، احتمال آنکه او به هر مادی نرسد نبود که هیچ‌کس کارهای او را دوست ندارد. سبب نرساک برار باقی ماندن به صورت هر مادی بود که هیچ‌کس اسم او را شنیده است. دست کم او با این موضوع که هر مادی نرسد که کسی او را نمی‌شناسد، راحت‌تر بود و به ن عادت کرده بود.

من دوست دیگری داشتم که علاقه‌ی زیادی به جنس و مهمانی داشت. همیشه در حال پوشیدن و دسال کردن دحیرها بود. پس از سال‌ها زندگی کردن با این سبک، او فهمید که شنیدارنها، افسرده و ناامید است. او نمایل داشت که سبک زندگی خود را کنار بگذارد. او با حسادت، از کسانی حرف می‌زد که در رانصه‌ی بلندمدت با کسی هستند و سرو سامان گرفته‌اند. با این حال او هیچ‌وقت تعصیر نکرد سال‌ها به این کار ادامه داد. هر شب پس از شب دیگر، و نظری پس از نظری و همیشه نوحیه‌ی داشت همیشه دیلی وجود داشت که نمی‌گذاشت متوقف شود.

کار گذاشتن این سبک زندگی، شش از هر چیزی هویت و راه‌پند می‌کرد. او نمی‌دانست که چگونه آدم جنس‌ها باشد. ایجاد این تعصیر من این بود که مرتکب خودکشی نمود.

همه‌ی ما، ارزش‌هایی بری خودمان داریم. ما ارزش‌های خود دفاع می‌کنیم، تلاش می‌کنیم
آن‌ها را احراز کنیم، و آن‌ها را با توجه و حفظ می‌کنیم حتی اگر جس‌سی نداشته باشیم،
مگر ما این‌گونه صراحتی نداده‌ایم همان‌گونه که فلا‌بان‌ها، ما به سمت چیزهایی که
هم‌اکنون می‌دانیم و فکر می‌کنیم قطعی هستند، نگریش داریم.

اگر من فکر کنم که آدم خوبی هستم، از موقعیت‌هایی که این اعتماد را حدشه‌دار می‌کند،
احساس می‌کنم اگر باور کنم که این‌ها فوق‌العاده‌ای هستم، دنبال موقعیت‌هایی می‌گردم و این
موضوع را بارها و بارها به خودم انتساب کنم. باورها، همیشه حق بشود دارند، و زمانی که بگوش
به خودمان را تغییر ندهیم چیزهایی که باور داریم هستیم و نیستیم، نمی‌توانیم برای این حساب
و بگرانی علیه کنم و نمی‌توانیم نعره‌ای کنیم.

از این نظر، «نتیجه‌ی خوش‌بینی» با «خودبینی» ممکن است خطرناک باشد این کار می‌تواند
شما را در یک نقش ثابت نگه دارد و استعصانی غیر لازم را بر شما تحمیل کند، این کار می‌تواند
یونانی‌های درونی و فرصت‌های بیرونی شما را از پس‌دست من می‌گویم خودتان را پست‌اندکند، و
هیچ‌وقت دنبال شناخت خود نباشید، زیرا این، همان چیز است که باعث می‌شود شما پیشرفت
کنید و چیزهای جدیدی را کشف کنید؛ و آن‌ها شما را محبوب می‌کند که در تفاوت‌های خود
فروتن باشید و تفاوت‌های دیگران را ببینید.

خود را بکشید

بوداییسم استدلال می‌کند که تصور شما از خودتان یا با شمار دهی شما دستخواهی است، و باید این اندیشه را رها کنید که چنین «شعایی» وجود دارد؛ و این معیارهای دلخواهی که شما خود را با آن‌ها می‌سجده، در واقع شمار محدود می‌کند، و بهتر است که همه چیز را رها کنید. از یک نفر می‌توان گفت که بوداییسم، شما را متوقف می‌کند که بی‌خیال شوید.

ممکن است این استدلال، ضعیف به نظر برسد؛ اما این روش‌گرد به زندگی، برایی روانی زیادی دارد و فی‌الواقع دامن‌هایی را که در زندگی خود مانده‌اند بری خود ساخته‌ام رها می‌کنم. ذهن خود را آزاد می‌کنم تا کاری نکنم

(و شکست بخورم) و رشد کنم

وقتی کسی نزد خود اعراف می‌کند که: «شاید من در روابط خود با پدرها هم خوب عمل نمی‌کنم»، نگاه آزاد می‌شود که به گزینه‌ی دیگری عمل کند و ازدواج با فرجام خود را به پس برساند او هیچ هوسانی در مادن در یک ازدواج دشوار و بی‌حاصل ندارد و بخواهد چیزی را به خودش اثبات کند.

وقتی دین‌اموری نزد خود اعراف می‌کند که «شاید من سرکنم» باید فقط نرسیده‌ام». آن وقت آزاد می‌شود و دوباره حاشه‌طلب شود و هیچ دلیلی ندارد که بخواهد با

دنبال کردن رؤیاهای اکادمیک خود و شاید شکست خوردن در آن‌ها، احساس تهدید کند و قوی‌مانور بجهت خود می‌گوید که «شاید هیچ چیز خاص و ویژه‌ای در رؤیا-شغل من وجود ندارد». آن وقت اراد است که فرصتی جادویی به پوئن قلم‌نامه بدهد و ببند که بسجده می‌شود. من، هم چیزی خوب و هم چیزی بد برای شما دارم مشکلات شما، نکته‌ی خاص و منحصر به فردی در خود ندارند. برای همین است که راه‌ها کردن، این قدر ارادی بخش است نوعی خود شناسی و خود دارد که از پرسش‌هایی در طمیان‌های غیرمطمئن‌تر می‌گیرد و قوی‌تر می‌کند که هواپیمای شما قرار است سقوط کند یا ایده‌ی شما برای پروژه، همین ایده‌ی احمدیه‌ای است که همه به آن خواهند خندید یا شما کسی هستید که همه‌ی افراد، او را مسخره می‌کنند یا نادیده می‌گیرند. در واقع به صورت ضمنی به خود می‌گوید که «من استثناء هستم» من مثل همه نیستم» من، متفاوت و خاص هستم «

ساده بگویم. این کار، خودشناسی است شما این گونه احساس می‌کنید که مشکلات شما، استحقاق این را دارند که به گونه‌ی متفاوتی با آن‌ها برخورد شود. و وضعیت ویژه‌ی دارند که قوانین جهان بیرونی بر آن‌ها حاکم نیست

توضیحی من این است که خاص باشید؛ منحصر به فرد باشید معیارهای خود را به روش متفاوت و عمومی تعریف کنید. خود را یک ساره‌ی در حال ظهور با یک تابعه‌ی کشف‌شده آریایی بکنید: خود را یک فریادی و جناسک نابرابری‌های رفت‌وگرایایی بکنید در عوض، خود

را با معیارهای هوبسی صداپس بری ارزیابی کنید یک دانشجو، یک دوست، یک سارنده.

هر چه هوبسی که برای خود انتخاب می کند محدودتر باشد، به نظر می رسد که جبرهای
سنتری شما را نهاده می کند به همین علت، خود را با داده پرس و عادی پرس روش ممکن
تعریف کنید.

این موضوع عابا به این معنیست که آینده های بزرگ در برهه های خودتان را کنار بگذارید بلکه در
حد محصوره فردی ناهوش هستید، با استعدادهای زیادی دارید، با جذابیت فوق العاده ای
دارید و قربانی خاصی هستید که دیگران نمی توانند تصور کنند

این بدان معنیست که حس محق بودن و این باور خود می بر اینکه دلب به شما چیزی بدهکار
است را کنار بگذارید و منبع سرخونی های احساسی خود را که سال های سال حفظ کرده اید،
رها کنید. مانند معادتی که سرنگ را کنار می گذارد، وقتی این جبرها را رها کنید، عذیم قذع
مصرف را از خود برور می دهد ما پس از آن، سار بهر خواهد بود.

چگونه نسبت به خود کمتر احساس اطمینان کنیم

بر سوال بودن خودمان و تردید در مورد افکار و دورهایمان، یکی از سخت‌ترین مهارت‌هاست. اما امکان پذیر است.

در اینجا، بررسی‌هایی طرح شده‌اند که به شما کمک می‌کند با عدم قطعیت بیشتری در زندگی خود ایحاد کنید:

بررسی اول اگر انشاه کم، جطور

یکی از دوستانم به درگی نامرد کرده است و می‌خواهد ازدواج کند مردی که از او خواستگاری کرده، آدم کاملاً موحی است او بسیار نمی‌کند، دست بر سر برد و با او بدرفتاری نمی‌کند. صمیمی است و شغل مناسبی دارد.

اما از زمانی که نامردشان شروع شده، برادر دوست من بگسره به او سرکوفت می‌زند که اسباب بدی کرده است، و به و هندی می‌دهد که اسباب این مرد، به خودش صربه خواهد زد، و انشاه می‌کند و مسئولیت‌پذیر نیست. و هر وقت که دوست من از برادرش می‌پرسد «مشکل تو چیست؟ چرا این موضوع، این قدر بر تو آزار می‌دهد؟»، او به گزبه‌ای رفتار می‌کند که اگر هیچ مشکلی وجود نداشت و هیچ مسئله‌ای مربوط به این نامردی او را ادب نمی‌کند. و فقط تلاش می‌کند که به خواهر کوچک‌تر خود کمک کند و از او حمایت کند.

اما روشن است که چیزی او را ادیت می‌کند شاید بحث رقابت خواهر و برادری در میان باشد. شاید حسادت می‌کند شاید چنان در نقش قربانی بودن خود فرو رفته است که نمی‌داند چگزینه برای دیگران خوشحال باشد. بدون اینکه کاری کند که در ابتدا احساس بدی پیدا کند.

این یک فاعده‌ی گنی است که همه‌ی مادر رصد کردن رفتار خودمان. بدترین گریه‌ی موجود هسبیم و فی عصبانی. حسود یا ناراحت هسبیم. علت خرابی کسی هسبیم که موجه این موضوع می‌شویم. و نه روی روشی که برای درک این موضوع وجود دارد. این است که در رره اطعمان خود با پرسیدن دلم به سوال که چقدر ممکن است در مورد خودمان انشاه کنیم. شکافی ایجاد کنیم:

«من حسادت می‌کنم» اگر چنین است. چرا؟ «با من عصبانی هسبم» «آها حق با اوست» و من فقط در حال حفظ عروزم هسم»

پرسش‌هایی مانند این‌ها باید به یک عدد دهی تبدیل شود در بسیاری از موارد. صرفاً با پرسیدن این پرسش‌ها، خود، به فروشی و مهربانی لازم برای حل مشکلات خود دست پیدا می‌کنیم.

اما دقت به این نکته لازم است که صرفاً چون از خود می‌پرسید که آن در این خصوص انشاه می‌کند یا نه، الزاماً به این معناست که چنین است.

اگر متوجه‌تان شما را به علت سوزیدن غذا گنگ می‌رند، و شما از خود پرسید که آیا اشتباه می‌کنید که فکر می‌کنید او رفتار نامناسبی با شما دارد؟ گاهی حق با شماست.

هدف، این است که تنها این سوالات پرسیده نشود، و در این لحظه، این احتمال بر بررسی شود، به اینکه از خودتان منتظر شوید.

به خاطر داشته باشید که اگر بخواهید در زندگی شما تغییری ایجاد شود، باید در مورد چیزی اشتباه کنید.

اگر هر روز احساس درماندگی می‌کنید، به این معنیست که هم‌اکنون در مورد چیزی در زندگی خود اشتباه می‌کنید و یا رمانی که آن را با پرسیدن از خود پیدا نکنید، هیچ چیزی تغییر نمی‌کند.

پرسش دوم، اگر من اشتباه کنم، چه معنایی دارد؟

بسیاری از افراد می‌توانند از خود پرسند که این اشتباه می‌کنند یا نه؟ ما تعداد کمی می‌توانند گام بعدی را بردارند و بپذیرند که اگر اشتباه می‌کنند، این موضوع چه معنایی می‌دهد. علت این امر، این است که این معنی احتمالی در پس اشتباه کردن‌های ما عباد دردناک است. این موضوع به تنها ارزش‌های ما را زیر سؤال می‌برد، بلکه ما را محبور می‌کند که به‌بیم ارزش متفاوت و متضاد آن چگونه خواهد بود.

ارسطو نوشته است: «توانایی بررسی یک فکر بدون پذیرش آن، مشابهی یک ذهن پرورش‌یافته

است». شاید توانایی در بررسی و ارزیابی ارزش‌های متفاوت بدون اینکه الزاماً آن‌ها را قبول کنیم، مهارت اصلی مورد نیاز برای تعبیر معادلات در زندگی فرد است.

مثلاً برای برادر دوست من، پرسش‌هایی که باید از خودش پرسد، این است که «اگر درباره‌ی اردواح خواهرم اشتباه کنم، چه معنایی برای من خواهد داشت؟» عمو با پاسخ چنین پرسشی کاملاً واضح است و او نسخه‌ای از «من خودخواه» بی‌اعتماد به نفس، خودمحور هشتم» است.

اگر او اشتباه کند، و نامردی خواهر او، درست و نادرست و خوب باشد، هیچ راهی برای توجیه رفتار او و خود ندارد. مگر اینکه ارزش‌های به درد بخور و عدم اعتماد به نفس او، غلبه‌ی او بر من می‌کند که می‌داند چه چیزی برای خواهرش خوب است. و خواهرش نمی‌تواند تصمیم‌های بزرگ زندگی خود را بگیرد؛ او فرصت می‌کند که حق، و مسئولیت دارد که برای خواهرش تصمیم بگیرد؛ او مطمئن است که حق با او است، و بقیه اشتباه می‌کند.

حتی وقتی این گونه حق به جانب بودن‌ها کشف می‌شوند، خواه در مورد برادر دوست من باشد یا در مورد خودمان، اعتراف به آن‌ها دشوار است. این کار، دردناک است برای همین است که افراد کمی این پرسش‌های دشوار را از خود می‌پرسند. اما برای اینکه به اصل مشکلی برسیم که به رفتار نامناسب او و ما بگردد، پرسیدن این پرسش‌ها لازم است.

پرسش سوم در مقایسه با مشکلات فعلی، اشتباه کردن چه مشکلات بهر بیداری را برای من و دیگران ایجاد می‌کند؟

این پرسش، محکی است تا مشخص کنیم که آیا ارزش‌های اساسی داریم؛ یا اینکه فقط احق‌هایی هستیم که همه از جمله خودمان را به رحمت می‌اندازیم.

در اینجا، هدف ما این است که بسیم کدام مشکلات بهر همد: روبرو هستیم که بایدای بومید گفت، مشکلات زندگی، بی‌پایان هستند.

گزینه‌های برادر دوست من چیست؟

اندر به اتحاد درگیری و برخورد خود در خانواده داده دهد، و لحظات شاد را پس برد و احترم و اعتماد خواهر خود را نابود کند، صرفاً چون فکر می‌کند که این مرد برای او مناسب نیست.

بدر به توانایی خود در نفس درست و انشده زندگی خواهر خود اعتماد نکند، و مواقع شد و به توانایی خواهرش در تصمیم‌گیری برای خود اعتماد داشته باشد و حتی اگر نمی‌تواند چنین کاری کند، باید تصمیم‌آورانه سبب عشق و حریمی که برای خواهرش قس است، بپذیرد.

بشر مردم گریه‌ای اول را انتخاب می‌کند. عیب آن این است که گریه‌ای است راه ساده‌تری است این راه بارها فکر کمتری است و شکی اتحاد نمی‌کند، و بپذیری نیست تصمیم‌هایی را تحمل کنید که دیگران می‌گیرند و شما دوست ندارید، همچنین بی‌کار، برای همه‌ی افراد درگیر، بیشترین رنج را اتحاد می‌کند.

گریه‌ای دوم، به اتحاد روابط سالم و ندادن اساس اعتماد و احرام حرم می‌شود این گریه افراد

را محبور می‌کند که مواضع باشد و نادانی خود را بپذیرد؛ و به آن‌ها اجازه می‌دهد که از ترس‌های خود فراتر بروند و موقعیت‌هایی را دریابند که در آن، با عاقلانه، خودخواهانه و با تصمیمات آنی رفتار می‌کنند.

اما گریه‌ی دوم دردناک و دشوار است. و در نتیجه، بیشتر مردم آن را انتخاب نمی‌کنند. برادر دوست من، در اعراض به نامردی او، وارد سردی نحبی با خود شده است است است او دور دارد که می‌خواهد از خواهر خود حمایت کند؛ اما همان‌گونه که دیدیم، باورها را خود ما ساخته‌ایم. بدتر از آن، اینکه باورها علناً بعد از یک واقعیت شکل می‌گیرند تا ارزش‌ها و معیارهایی را که ما برای خود اسحت کرده‌ایم، توجیه کند.

واقعیت این است که او حاضر است رابطه‌ی خود با خواهرش را از پس سرد نا اینکه به انشاه خود اعتراف کند (با وجود اینکه راه دوم می‌تواند به او کمک کند تا ترس‌های خود را که عامل انشاه او بوده‌اند، کنار بگذارد).

من تلاش می‌کنم قواعد کمی برای زندگی دسته‌بندی اما یکی از آن قواعد این است: اگر مسئله به این حجم نبود که یا من انشاه می‌کنم، یا بقیه افراد در حال انشاه هستند، احتمال زیاد این است که من انشاه می‌کنم.

این موضوع را از تجربه موجه‌ام. من همان احساسی بوده‌ام که بر اساس ترس‌ها و طمعان‌های پر از خطای خودم رفتار می‌کرده‌ام. و تعداد آن‌ها بیشتر از آن است که بتوانم بشمارم. منظور

من، این نیست که هیچ وقت موقعی پیش می‌آید که بیشتر مردم اشتباه کنند؛ و منظور، این نیست که هرگز موقعی‌هایی پیش می‌آید که بیشتر از بقیه، حق با شما باشد. اما واقعیت این است اگر احساس می‌کند که شما در برابر کسی دستاورد دارید، احتمالاً شما در برابر خودتان دستاورد دارید.

فصل هفتم: شکست راهی به جلو است



من وقتی می‌گویم خوش‌شانس بوده‌ام، و ثعالبه‌ان بودم دارم
من در سال ۲۰۰۷ فارغ‌التحصیل شدم با خود را به موقع به سقوط مالی و رکود اقتصادی
برسانم. و تلاش کردم که به بدترین دراز مناس در هفتاد سال گذشته وارد شوم
در همین زمان فهمیدم کسی که در حال احاره‌ی یکی از اتاق‌های آپارتمان من به فرد دیگری

بوده، سه ماه احاره بها را پرداخت نکرده است. وقتی که این موضوع را به او بداورتی کردم، او گریه کرد و بابت شد. و من و هم‌دقی دیگر محبور شدیم هزینه‌ی آن را پرداخت کنیم. من پس‌انداز خودم را از دست دادم. شش ماه بعد را روی کتابهای حبه‌ی یکی از دوستانم گذراندم. همچنین کارهای عجیبی را یکی پس از دیگری انجام می‌دادم و می‌کشیدم تا حد ممکن کمتر بدهکار شوم. سرانجام شعلی واقعی پیدا کنم

می‌گویم خوش‌بناس بودم؛ چون مانند یک بارنده وارد دمای بزرگسالی شدم و گرم را از پایین تریس نقطه شروع کردم

وقتی افراد در موقعیت شروع یک کسب‌وکار یا تعمیر شعل و استعد از یک شعل بد قرار می‌گیرند، رسیدن به پائین‌ترین نقطه، اساساً بزرگ‌ترین ترسناک در زندگی است؛ اما من آن را در همان ابتدای کار تجربه کردم. از اینجا به بعد، وضع، نپ بهر می‌شود پس خوش‌بناس بودم.

وقتی که شب روی یک تنک بدو می‌خواند و برای آنکه بداند آیا پول خوردن یک ساندویچ را دارید یا نه، سکه‌های خورد را می‌نماید، و بیست رومانی کوری ارسال کرده‌اید، اما هیچ‌کس با شما تماس نگرفته است. آن وقت شروع یک وبلاگ و یک کسب‌وکار اینترنتی مسخره، آن قدرها هم آنده‌ی ترسناکی به‌نظر نمی‌رسد.

در این حال، اگر هر پروژه‌ای که راه‌اندازی کنم، شکست بخورد، و اگر هر مصیبتی که نویسم.

حواصده بشود، کارم دقیقاً به همین جایی ختم می‌شود که از اینجا شروع کرده‌ام پس چرا اینجا
نکنم؟

نکبت، یک مفهوم سیی است. اگر معار من این بود که به یک کمونیست امارت‌بست انقلابی
تبدیل شوم، عدم موفقیت من در کسب درآمد در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸، یک موفقیت بزرگ به
شمار می‌رفت؛ اما اگر من بیشتر مردم، معیار من این باشد که بحسب شعری حدی خودم را
پیدا کنم یا توانم بعد از فارغ‌التحصیلی، هزینه‌های خود را بپوشانم، در بدهی بزرگی خواهم
بود.

من در حواصدهای نرومندی بزرگ شده‌ام ما هیچ‌وقت مشکل پول نداشته‌ایم، البته من در
حواصدهای نرومندی بزرگ شده‌ام که از پول، بیشتر برای حساب از مشکلات استفاده می‌کنم و
به برای حل آن‌ها من بخواهم خوش‌امال بودم؛ زیرا این موضوع، در بسبب کودکی به من
امواجب که پول درآوردن، به خودی خود، معیار نامناسبی برای من است ممکن است شما پول
ربادی به دست نیاورید و در عین حال احساس درماندگی کنید؛ همان‌طور که ممکن است
بی‌پول باشید ولی کاملاً خوشبخت باشید در نتیجه، چرا باید از پول برای ارزیابی ارزش فردی
استفاده کنم؟

در عوض، ارزش من چقدر دیگری بود. ارزش من، ارادی و استقلال بود کار فرس بودن همیشه
برای من جذاب بوده است؛ زیرا من از اینکه کسی به من بگوید چه کاری بکنم، متنفر بودم و

دوست داشتم کارها را همان گونه که خودم می‌پسندم، انجام دهم. کارهای اینترنتی نیز برای من جذاب بود: زیرا می‌توانستم این کار را از هر جایی و در هر وقتی اجرا کنم.

من از خودم یک پرسش ساده می‌پرسم: «آیا ترجیح می‌دهی پول بسازد حویلی دریاوری، وی شعلی داشته باشی که از آن مسافری با اینکه یک کار فزین اینترنتی باشی و مدتی بی‌پولی به سر سری» پاسخ این پرسش، فوری و نه وضوح برای من روشن بود. گزینه‌ی دوم، از خودم پرسیدم: «اگر من این کار را امتحان کنم و بعد از چند سال شکست بخورم، و محبور شوم در هر حال یک شغل استعد می‌پیدا کنم، آیا واقعاً چیزی را بدی از دست داده‌ام؟» پاسخ، مثبتی بود، به حای یک فرد بیست و دو ساله‌ی بی‌پول و بی‌تجربه می‌توانم یک فرد بیست و پنج ساله‌ی بی‌کار و بی‌تجربه باشم: چه اهمیتی دارد؟

با داشتن این ارزش، در واقع دنبال نکردن پروژه‌های خودم، برایم شکست محسوب می‌شد (به بی‌پولی، و نه خوابیدن روی کوبه‌ی خانه‌ی دوسال و بیست‌سال - که ۲۰ سال به این کار ادامه می‌دادم - و نه یک روزی حای).

پارادوکس شکست / موفقیت

وفی پائو پیکاسو پیر شده بود. روری در کفه ی در استیای بنسینه بود و روی یک دسماں کاعدی. خط های درهم و برهم می کشید.

او در این کار بسیار حوصله سرد و بی تفاوت بود و هر جری را که در آن لحظه دوست داشت. می کشید. اله او پیکاسو بود. در سخته، نقش و نگارهای و بیشتر نقوش فوق العاده در یک کوبیسم و امپرسیونیسم بود.

بگذریم ربی در آن بردیکی بنسینه بود و با حیرت نگاه می کرد پس از چند لحظه، پیکاسو به پوهی خود را تمام کرد و دسماں کاعدی را مجله کرد و کنار گذاشت. و سپس بلند شد تا از آنجا برود.

آن زن، او را صدا زد و گفت «حسرت کنید. اشکالی ندارد که دسماں کاعدی شما را که روی آن چیزی می کشیدید، بردارم» حاسرم پو آن را هم بدهم «
پیکاسو گفت: «صدالبته» بیست هزار دلار.

زن، سر خود را به سرعت عقب برد. انگار که نایک آخر به او کوبیده باشید. «چی» کشیدن آن فقط دو دقیقه طول کشید.

پیکاسو گفت «نه خاتم من بیشتر از شصت سال وقت صرف کرده ام که این تصویر را بکنم.»

او دمسلمان کاعدی را در حبیب خود گذاشت و از کافه بیرون رفت

پیشرفت در هر کاری، بر هزاران شکست کوچک بنا شده و میران موفقت شما، بر اساس دفعاتی است که در کاری شکست خورده‌اند

اگر کسی در کاری از شما بهتر عمل می‌کند، احتمالاً علت آن، این است که او بیشتر از شما شکست خورده است. اگر کسی از شما بدتر عمل می‌کند، احتمالاً علت آن، این است که او تمام تحارب دردناکی را که برای بدگیری آن صرف کرده‌اند، پشت سر گذاشته است

اگر به کودکی نگاه کنید که تلاش می‌کند راه برود، می‌بینید که این کودک، صداها نارمین خواهد خورد و به خود صدمه خواهد رسانید اما هیچ وقت نمی‌ایستد یا فکر کند که «به نظر می‌رسد راه رفتن، کار من نیست و من در این کار مهارت ندارم»

احتمالاً ر شکست، چیزی است که آن را در حبابی از زندگی باد می‌گیریم. مطمئنم که حجم زیادی از این یادگیری، ناشی از تصادم آموزشی ما است که ما را به شدت بر اساس عملکرد من قضاوت می‌کند، و کسانی را که چندان خوب نیستند، محاربات می‌کند یک بخش دیگر آن، ناشی از وجود والدینی سخت‌گیر و مسفد است که اجازه نمی‌دهند بچه‌ها به اندازه‌ی کافی شکست بخورند، و در عوض، آن‌ها را برای هر کار جدید یا از پیش تعیین شده محاربات می‌کند و در کنار این‌ها بر رسانه‌های جمعی قرار می‌گیرند که پیوسته ما را در معرض موفقیت‌های بزرگ قرار می‌دهند، در حالی که هزاران ساعت تمرین کالتنار و حسیه‌کیده را

که برای رسیدن به این موفقیت لازم بوده است، یادیده می گیرید.

بشر ما سرانجام به جایی می رسیم که از شکست خوردن می ترسیم و ناخودآگاه از شکست اجتناب می کنیم. و تنها به چاره‌هایی فکر می کنیم که حیوی ما فرار داده شده‌اند. یا هم‌اکنون در آن‌ها مهارت داریم.

این موضوع، ما را محدود می کند. ما سعی ذهنی می‌کنیم و اتفاقاً در گری موفق شویم که حاضر باشیم در آن کار شکست بخوریم. اگر حاضر به شکست خوردن باشیم، حاضر به موفق شدن هم نیستیم.

بشر این برس از شکست، ناشی از احساس ارزش‌دهی به درد بخور است برای من. اگر من خودم را با این استاندارد ارزیابی کنم که «کاری کن که همه از تو خوشش بیاید». مگر من می‌شوم روبرای شکست، صد درصد با اقدامات سایر افراد رقم خواهد خورد. به کارهایی که خودم می‌کنم. در این حالت، من کنترلی بر موضوع ندارم. و در نتیجه، حس ارزشمندی من، در دست قضاوت دیگران است. در جایی که اگر معیار دیگری را انتخاب کنم. مثل «زندگی اجتماعی خود را بهبود بخش». می‌توانم ارزش خودم را برای «روابط خوب با دیگران» احراز کنم. و از این که دیگران چه واکنشی در برابر من دارند، حس ارزشمندی من، بر اساس رفتار و نژادی خودم تعیین می‌شود.

همان‌گونه که در فصل چهارم دیدیم، ارزش‌های بد، شامل اهداف ملموسی می‌نود که در

خارج از حیطه‌ی کنترل ما قرار دارند. دنبال کردن این اهداف، باعث نگرانی می‌شود، و حتی اگر بتوانیم به این اهداف دست پیدا کنیم، احساس بهی بودن می‌کنیم؛ زیرا وقتی به این اهداف می‌رسیم، ممکن دیگری برای حل کردن باقی نمی‌ماند.

همچنان که دیدیم، ارزش‌های بهتر، روند محور هستند. جبره‌دینی مانند «بیان صادقانه‌ی صریح به دیگران»، معیاری برای ارزش «صادق» است که هیچ وقت کامل حاصل نمی‌شود؛ مشکلی که همیشه باید مورد توجه واقع شود. هر مکالمه و هر رابطه‌ی جدیدی، چالش‌های جدید و فرصت‌هایی برای بیان صادقانه‌ی نظرات مرا با خود به همراه دارد. ارزش، یک روند همیشگی است که با تکمیل شدن در میانه است.

اگر معیار شما برای ارزش «موفقیت در اسناد رده‌های مادی» این باشد که «یک خانه و یک خودروی خوب بخرد»، و برای رسیدن به این هدف، بیست و پنج سال از عمر خود را صرف کنید، وقتی این‌ها را به دست آوردید، این معیار، دیگر چیزی برای ارائه به شما ندارد. آن وقت، بحران من‌سال‌ی سراع شما خواهد آمد؛ زیرا مشکلی که به تمام زندگی شما جهت داده بود، اکنون از بین رفته، و فرصت دیگری برای رشد و پیشرفت باقی نمانده است. چیزی که باعث خوشبختی می‌شود، رشد است، نه یک شهرت دلخواهی از موفقیت‌ها.

از این نظر، اهداف مداول (مثل فارغ التحصیلی از دانشگاه، خریدن یک خانه کنار دریاچه، با هفت کیلو وزن کم کردن)، تنها می‌توانند نماندگی کمی در زندگی ما ایجاد کنند. شاید وقتی

دنیای مزایای سریع و کوتاه مدت باشیم، چنین اهدافی معیبد باشند اما این اهداف، برای راهنمایی در مسیر زندگی ارزش ندارند.

پیکسو در تمام طول زندگی خود فعال بود و با بود بالگی رنده ماند و تا سال‌های آخر عمر بر به تولید آثار هنری ادامه داد. اگر معیار او این بود که «مشهور شو» یا «ارضریق هنر ترومبند شو» یا «هرار باطلوی بدنی بکش»، او در حای این مسیر کمر می‌کشید، و نگرانی‌ها و پردیدها بر او غلبه می‌کردید، و احتمالاً تا آن اندازه که دهه‌های معنادی به پیشرفت در کار خود مشغول بود. به پیشرفت و نوآوری در هر خود دست نمی‌زد.

عصب موفقیت پیکسو، دقیقاً همان عصبی است که باعث شده بود و درس پیری روی دستمال کاغذی در کافه‌ای بفاشی بکشد. رریش ررررایی او ساده و مواضعه و بی‌اسها بود این ارزش. «بیان ساده‌به» بود، و این همان چیزی بود که دستمال او را چنان ارزش می‌کرد.

درد، بخشی از مسیر است

در دهه‌ی ۱۹۵۰ میلادی، یک روان‌شناس لهستانی به نام کریمیر دابروفسکی، درباره‌ی درمان‌دگن جنگ جهانی دوم و نحوه‌ی کنار آمدن آن‌ها با تجربه‌های وحشتناک جنگ تحقیق کرد. او در لهستان بود و جنگ در اینجای جبهه‌ی غربی داشت. پس افراد از نزدیک، مستقیماً فرمانی با شاهد گرسنگی‌های طولانی مدت، بیمارانی که شهرها را به محروبه تبدیل می‌کرد، هولوکاست، شکنجه‌ی اسرای جنگ، و تجاوز و قتل اعضای خانواده - خواه توسط نازی‌ها، با چند سال بعد، توسط سربازان شوروی - بودند.

همان‌طور که دابروفسکی درباره‌ی درمان‌دگن تحقیق می‌کرد، متوجه چیزی شد که هم جلب توجه و هم شگفت‌انگیز بود.

بسیاری از آن‌ها ناور داشتند که تجربه‌هایی که جنگ به آن‌ها تحمیل کرده، اگرچه دردناک و وحشتناک بوده، اما باعث شده که آن‌ها افراد بهتر، مسئول‌تر و حتی خوش‌صحت‌تری شوند. بسیاری از آن‌ها زندگی خود پیش از جنگ را به گونه‌ی توصیف می‌کردند که گویی آن‌ها انسان‌های دیگری بوده‌اند. حق ناشناس، محو شود در برابر غریبانان، سل و درگیر مشکلات ناچیز، و حتی به حساب در برابر تمام چیزهایی که دارند.

پس از جنگ، آن‌ها احساس اعتماد به نفس بیشتری داشتند، به خودشان بیشتر اطمینان

داشتند. شکر گزار تر بودند، و مشکلات و ناراحتی های حرنی، آن ها را آزار نمی داد

بی شک بحره های آن ها و حسناک بود، و این نارامندگان، از محبور شدن به بحره ی جنس
چهره های خونسود بودند بسیاری از آن ها هور هم از رحم های روحی و روانی جنگ رنج
می بردند: اما برخی از آن ها بواسطه بودند از این رحم ها بهره بگیرند و خود را به روش های
مثبت و قدرتمند متحول کنند.

بسیاری از ما سر غرور انگیز پس موفقیات های خود را در برابر بزرگ ترس مشکلات زندگی کسب
می کنیم رنج های ما عیناً ما را قوی تر، انصاف پذیرتر و بایدارتر می کند

برای مثال، خیلی رنجاب پیشگان بیماری سرخص گفته اند که احساس قوی تر بودن می کنند، و
از آنکه بواسطه اند در سرد زندگی پرور شوند، تا که هستند بسیاری رپرسل بصد می گزارش
کرده اند که بحمل اوضاع خطرناک منطقه ی جنگی، باعث استقامت دهی بیشتر آن ها شده
است.

دایره فسیکی استدلال کرد که ترس و ناراحتی 'الزما همنه نامطلوب و مصر هستند' بلکه عیناً
بش دهنده ی رنج لازم برای رشد روانی هستند، و انکار کردن این درد، انکار توانایی های
بالقوه ی ما است.

همان گونه که برای ساحل اسحوان ها و ماهجه های قوی تر، به تحمل درد بار است، بحمل
رنج های اجتنابی نیز برای استقامت روانی بشر، مهربانی بشر و زندگی نادر لازم است

بزرگ‌ترین تعییرات دیدگاه ما، زمانی رخ می‌دهد که در اسه‌ای بدترین بحصاب زندگی من قرار گرفته‌ایم. سها در زمان تحمل ربح شدید است که حصریم به ارزش‌های خود نگاه کنیم و از خود بپرسیم که چرا این ارزش‌ها حوانگوست.

ما به نوعی از بحران و خودی بیار داریم و سواسیم نگاهی بی‌طرفانه به روش معناسازی در زندگی خود بیندازیم و سپس به تعییر بیندیشیم.

می‌تواند من وضعیت را «نه به حطر رسیدن» یا «مواجه شدن با یک بحران و خودی» نامند. اما من ترجیح می‌دهم آن را «حمل ناملایمات» نامم. هر یک را که برای شما مناسب‌تر است، انتخاب کنید.

شاید هم اکنون در جسی حایی سشد. شاید اکنون در حال سروس آمدن ر بزرگ‌ترین جانش زندگی خود باشید و حیران مانده باشید. زیرا هر چیزی که فلفلفکر می‌کردید درست و عادی و خوب است. اکنون برعکس شده است.

این موضوع، خوب است و در واقع شروع کار است. هر چه ناکند کنیم، باز هم کم است که درد، بخشی از روند کار است.

احساس ربح، اهمیت دارد. زیرا اگر فقط دنبال سرحوشی‌های مقطعی و سربوش گذاشی بر دردها باشید، اگر به محقق دسرس خود و بوهم منسایدیشی ادامه دهید، و خود را در فعانیت‌های گوناگون عرق کنید، هرگز انگیره‌ی لازم برای تعییر حقیقی را به دست نخواهد

آورد.

وقتی که بچه بودم، هر وقت حیوادهای ما یک دستگاه بحث و بدبو یا صط صوب جدید می خرید، من همه ی کسدهای آن را امتحان می کردم و همه ی کاس ها و سم ها را برها فضع و وصل می کردم تا ببینم هر قطعه ای چه کاری می کند

پس از گذشت چند وقت می دانستم که کس سبسم چگونه کار می کند و چون می دانستم که دستگاه چگونه کار می کند، عال سب کس در خانه بودم که از این وسایل استفاده می کردم مانند بسیاری از بچه های سب من. و اندیم به دید مانه به من نگاه می کردند برای آن ها، این واقعیت که من می توانسم دستگاه بحث را بدون نگاه کردن به دفترچه ی راهنما سبیم کم، مانند ظهور دوباره ی یک سعه ی الکرو سکی بود

اکنون نگاه کردن به سب والدین من و خندیدن به پرسش ها ر مکلوزی، کار ساده ای است: اما هر چه بزرگ تر می شوم، بیشتر متوجه می شوم که همه ی ما در زندگی، حوره ای را داریم که در آن، مانند والدین من در برابر دستگاه بحث عمل می کنم می سنسم و حیره می شوم، سر مکان می دهیم و می گویم «ولی چطور؟» در حالی که این کار، بسیار ساده است

من همیشه ایمن هایی از مردم دریافت می کنم که پرسش های مانند این را می پرسند، و سال های مهادی، اصلا نمی دانسم در جواب آن ها چه بگویم

دختری بود که والدینش مهاجر بودند و تمام عمر پس انداز کرده بودند تا و را به دانشگاه

پزشکی بهر سندی؛ اما اکنون که او درد سنگه پزشکی بود، از آن مسخر بود؛ او دوست داشت زندگی خود را با پزشکی سپری کند.

در بنحه، دلائرس خوانده‌ای او این بود که از دانشگاه انصراف بدهد؛ اما احساس می‌کرد که گیر افتاده است. در واقع چنان گیر افتاده که حاضر است به عربی‌های در ایستگاه (من) ایمن برسد و پرسش‌های مسخره و ساده‌ای مانند این را بپرسد که «چگونه رد دانشگاه پزشکی انصراف بدهم؟».

با پسر دانشجویی که به مدرس خود عذقه‌مند شده است، و بر سر هر علامت، هر خنده، هر لحن، و هر گفت‌وگوی عبرت‌آموزی عدب می‌کشد؛ و یک روز بیست و هشت صفحه‌ای برای من امل می‌کند که با من پرستی به پاس می‌رسد «چگونه سر صحبت را با او باز کنم؟» با یک مادر مها که فرزندش او، که حالا بزرگ شده و مدرسه را تمام کرده‌اند، هنوز در خانه مانده‌اند و عذای او را می‌خورند و پول او را خرج می‌کنند، و به حریم شخصی او و عیال او به تنها بودن احترام نمی‌گذارند او می‌خواهد که از هابی زندگی خود بیرون و می‌خواهد که خودش بیرونی زندگی خودش بیرون. با وجود این، او می‌پرسد که فرزندش خود را به بیرون براند. چنان ترسیده است که می‌گوید «چطور از آن‌ها بخواهم که بی زندگی خود بیرون؟»

این‌ها، درست مانند پرسش درباره‌ی دستگاه بحث هستند از بیرون قصبه که نگه کند، پاسخ آن ساده است. ساکت شوید و این کار را نکنید.

اما از نزدیک که نگاه کنید، ردید هریک از این افراد، این پرسش ها بسیار مهم و پیچیده به نظر می رسد (جسار های وجودی که در هاله ای از ابهام پیچیده شده و در سطلی بر از مکعب های روسک فرار گرفته اند)

پرسش های مربوط به دستگاه بحث، حنده دار هستند چون پاسخ آن ها برای هر کسی که با آن ها مواجه است، دشوار به نظر می رسد، و برای هر کسی که درگیر آن ها نیست، ساده است. مشکل ما در اینجا، ربح است بر کردن فرم های انصراف از شخص در دانشگاه پرنکی، ساده و مشخص است؛ اما شکستن قلب و لذت، ساده نیست؛ بار کردن سر صحبت با مدرس و ابرار علاقه، ساده است؛ اما پذیرش ریسک حجاب رده شدن و جواب رد شنیدن، بسیار پیچیده تر است اینکه از کسی بخواهند که از خانه ی شما بیرون برود، تصمیم ساده ای است؛ اما احساس این که بچه های خود را ترک می کنید، ساده نیست

من در دوران یو حوی و اندای دوران حوایی، با اضطراب از جمع درگیر بودم، بیشتر رورهای خود را با نری های ویدئویی و بیشتر شب های خود را با سنگار کنندن سپری می کردم با این مشکل را فراموش کنم سال های معمادی، فکر اینکه با عرب های صحبت کنم (خصوصا عرب های که حداب یا حالب یا محبوب یا بهوش بودا، برای من غیر ممکن بود، سال های ریادی، با گچی به اطراف می رفتم و پرسش هایی مانند پرسش درباره دستگاه بحث می پرسیدم: «چطور» چگونه بدون مقدمه به سمت عرب های می روید و با او صحبت می کنید؟

چنین کاری چطور ممکن است؟

انواع باورهای عجب را در این خصوص داشتم؛ مثلاً اینکه شما حق ندارید با کسی صحبت کنید مگر اینکه دلیلی عملی برای این کار داشته باشد.

مشکل این بود که احساسات من، واقعیت مرا می‌پسند چون چنین احساس می‌کردم که کسی به صحبت با من تمایلی ندارد، دور داشتم که کسی نمی‌خواهد با من صحبت کند، و در نتیجه، پرسش‌های دلبخواه بحث صریح می‌شد. «چگونه همین طوری به سمت کسی می‌روید و با او صحبت می‌کند؟»

چون نمی‌توانستم جبره‌هایی را که احساس می‌کردم، از جبره‌هایی که بودم، معاینه کنم، قادر نبودم از ذهن خودم خارج شوم و جهان را به گونه‌ای که بود، بسم دسا، حای ساده است که دو نفر می‌توانند به سمت هم بروند و با هم حرف بزنند افراد زیادی، در زمان احساس درد، حسم با بار حسی، همه چیز را می‌کنند و دسا را می‌هستند با احساس خود را نادیده بگیرند هدف آن‌ها، این است که دوباره هر چه سریع‌تر به دانش احساس خوب برگردند؛ حسی اگر این کار، به معنای فریب خود یا برگشتن به ارزش‌های نامناسب فعلی باشد.

یاد بگیرید که دردی را که اسباب کرده‌اید، تحمل کنید، وقتی ارزش جدیدی را اسباب می‌کنید، در واقع اسباب می‌کنید که ریح جدیدی را وارد زندگی خود کنید؛ از آن بدت بزد؛ آن را بچشید؛ با اعوننی بار به اسفل آن بروند؛ و بهر عم و خود آن، به ارزش‌های خود عمل

کشد.

دروع بیست که نگوییم در ابتدا چسب کاری به شدت دشوار است؛ اما می‌توانید کار را ساده شروع کنید احساس می‌کند که انگار نمی‌داند به چه کاری بکشد. اما ما فعلا در این باره صحبت کرده‌ایم شما هیچ چیزی نمی‌دانید حتی اگر فکر می‌کنید می‌دانید، در واقع نمی‌دانید که در حال چه کاری هستید در نتیجه، نمی‌دانید که چه چیزی برای اردست دادن دارید؛ رندگی یعنی بداندیس و انجام دادن کاری با وجود این همه‌ی رندگی، همین‌طور است هیچ وقت تعبیر نمی‌کند؛ حتی وقتی خوشحال هستید، حتی وقتی از شادی در پوست خود نمی‌گنجید؛ حتی وقتی در لایاری بریده می‌شوید و اسوهای از حب سکی را می‌خرید، هنوز هم نمی‌دانید که دارید چه کار می‌کنید هیچ وقت این را فراموش نکنید، و هیچ وقت از آن سررسد

اصل «کاری بکنید»

در سال ۲۰۰۸، پس از طافان آوردن در یک شغل به مدت شش هفته، شغل داشتن را کلاً کنار گذاشتم تا کسب و کار ایسرنی خود را دنبال کنم. در آن زمان اصلاً نمی‌دانستم که چه کاری می‌کنم؛ اما با خودم فکر کردم که اگر فرار است بی‌پول و بدبخت باشم، دست کم کاری بکنم که خودم خواسته‌ام.

اوایل روزی که صاحب کسب و کار خودم بودم، بعد از بیدار شدن از خواب، و جنب به سرعت سراینی و خودم را فرگرفت تا لب‌بایم بنشینم بودم، و برای اولین بار به این مسئله فکر می‌کردم که من، مسئول همه‌ی تصمیمات خود هم، و همه‌ی طرح این تصمیمات نیز بر عهده‌ی من است؛ مسئولیت امواج طراحی وب، بازاریابی، بررسی، تهیه‌سازی برای موبورهای جست‌وجو و سایر موضوعات تحت دیگر همه‌ی این کارها، بر دوش من بود در نسخه، من همان کاری را کردم که همه‌ی بست و چهار بسته‌هایی که تازه کار خود را رها کرده‌اند و نمی‌دانند باید چه کار کنند، می‌کند چند باری کمیونتری دایلود کردم، و ر کار کردن من و بروس ابولا احساب می‌کردم.

همین‌طور که هفته‌ها یکی یکی می‌گذشت و وضعیت حساب یکی یکی از اعداد منگی به قرمز تبدیل می‌شد، مشخص بود که باید یک استراتژی پیدا کنم تا بتوانم روزی دوباره نه چهارده

ساعت کار کم که برای راه اندازی هر کسب و کاری لازم است. پس طرح از یک حای دور از انتظار به من الهام شده بود.

وقتی درد سر سال بودم، معلم ریاضی من، آقای پکوود، می گفت: «اگر در منگنی گیر افتاده اید، یک حای بنشینید و به آن فکر کنید؛ روی مسئله کار کنید حتی اگر نمی دانید که چه کاری می کنید، صرف کار کردن باعث می شود که سرانجام ایده های خوب به ذهن شما حضور کند.» در طی مراحل ابتدایی حوش کار فرمایی، وقتی که هر روز بشد و تلاش می کردم، و اصلاً نمی دانستم که چه کار می کنم و از سابق کار هم وحشت داشتم، توصیه ی آقای پکوود را اعماق دهن من دوباره بدامی داد. این توصیه را من یک شعر می شنیدم «فقط است نشسته کاری نکند پاسخ را پیدا خواهند کرد.»

در دوره ی که توصیه ی آقای پکوود را پیاده می کردم، درس بررگی درباره ی انگیره یاد گرفتم. حدود هشت سال طول کشید تا این درس واقعاً حای من شد؛ اما در طول ماه های صولایی و فرساده برای ارائه ی محصولات جدید شکست خورده، سون های توصیه های حده دار، شب های با حوشابندی که روی کتابهای حایه ی دوسم می گذشت، حساب های دیگری که بیش از حد از آن ها برداشت کرده بودم، و صداها هزار کلمه ای که بوشه بودم او بیشتر از آن ها خوانده شده بودند)، نکهتی مهمی را یاد گرفتم که شاید مهم ترین چیزی باشد که در زندگی آموخته ام؛ این که:

«عمل کردن، تنها اثر انگیره نیست؛ بلکه علت آن نیز هست.»

بشیر ما، شما در صورتی کاری را انجام می‌دهیم که با جدی انگیره را حس کنیم، و شما در صورتی احساس انگیره می‌کنیم که به اندازه‌ی کافی الهام احساسی دریافت کنیم. ما فرص می‌کنیم که این گام‌ها، که در واقع نوعی واکنش‌های رنجبره‌ای هستند، به این شکل قرار می‌گیرند:

الهام‌گیری احساسی — انگیره — عمل مطلوب

اگر می‌خواهید کاری را نکنید که احساس می‌کنید انگیره و الهام لازم را ندارند، پس فرص خواهید کرد که کار شما تمام است و هیچ کاری نیست که نتوانید بکنید یا وقتی که بک رویداد احساسی بزرگ در زندگی رخ بدهد که برای شما انگیره‌ی لازم را ایجاد کند، از جای خود بلند نمی‌شوید و کاری نمی‌کنید.

بلکه‌ای که درباره‌ی انگیره وجود دارد، این است که به شما این رنجبره، به قسمتی است، بلکه یک چرخه‌ی بی‌انتهاست:

الهام — انگیره — عمل — الهام — انگیره — عمل — و...

اقدامات شما، واکنش‌های احساسی و الهام‌های بشری را در پی خواهد داشت و به شما انگیزه‌ی بشری برای اقدامات بعدی خواهد داد. بهره‌گیری از این دانش می‌توانم ذهنت خود را به شکل زیر تغییر دهیم:

عمل ← الهام ← انگیزه

اگر انگیزه‌ی لازم برای ایجاد تغییرات بزرگ را در زندگی خود ندارید، کاری نکنید اهر کاری، و واکنش در برابر این عمل را به عنوان رهی برای انگیزه‌بخشی به خود به کار بگیرید. من این کار را اصل «کاری نکنید» می‌نامم. بعد از اینکه از این اصل برای راه‌اندازی کسب و کار خودم استفاده کردم، آن را به خواسته‌های و بلاغم که پرسش‌های دسگه بخش خودشان را داشتند، آموزش می‌دادم «چگونه برای یک شعل در خواست مباحه کنم؟». و پرسش‌هایی مانند این،

طی چند سال اول که برای خودم کار می‌کردم، تمام هفته بدون هیچ نتیجه‌ای رخصت می‌کنشدم، و تنها علت آن هم این بود که در خصوص کاری که می‌کردم، نگران و مضطرب بودم. و کنار گذاشتن همه چیز برایم بار بار بود. به سرعت فهمیدم اینکه خودم را مجبور به

کاری کم، حتی اگر بی ارزش ترین کارها باشند، باعث می شود که کارهای بزرگ تر راحت تر به نظر برسند. اگر محور بودم که گن یک سایت را دوباره از ابتدا طراحی کم، خودم را محور می کردم که بشیم، و می گفتم «حتی خوب، این فقط سرصفحه ای سایت را طراحی می کم» اما بعد از اینکه کار سرصفحه به پایان می رسید، به بخش های دیگر سایت می رفتم، و بیش از اینکه متوجه شوم، می دیدم که انرژی گرفته ام و در پروژه غرق شده ام.

سیم فریس، دانشا نویس، می گوید که نشسته است رمان نویسی، هماد رمان نوشته است کسی از او پرسید که چگونه توانسته است یکسره بنویسد و نا انگیزه بماند.

او در جواب گفت، «دویست کلمه ای مسخره در روز» همین «ایده ای او این بود که اگر خود را محور کند که هر روز سیصد و سیست کلمه ای بنویسد، در سنتر مواقع، خود این نوشتن ممکن است برای او الزام بخش باشد و بعد، بیش از آن که متوجه شود، می دید که هر ران کلمه نوشته است.

اگر از اصل «کاری نکنید» پیروی کنم، شکست بی اهمیت می شود وقتی اسناد دارد موفقیت ما فقط عمل کردن باشد (وقتی هر نتیجه ای را پیشرفت و مهم بدانیم: وقتی اینهم گیری، نتیجه ای کار ما باشد و نه پیش باران)، خود را به جلو می ریم، ازادیم که شکست بخوریم، و این شکست، ما را به پیش می راند. اصل «کاری نکنید» به سبب ما کمک می کند که برناختر و تعالی پیروز شویم، بلکه خود این اصل، رویداست که ناان، ما ارزش های جدید را قبول می کم.

اگر در میانه‌ی یک بحران وجودی هستید و هر چیزی بی‌معنا به نظر می‌رسد (اگر همه‌ی روشن‌هایی که خود را بر آن اساس می‌سجید، بی‌فایده مانده‌اند و نمی‌دانید گم بعدی شما چیست، اگر به دنبال کردن رؤیاهای بوج، به خودتان است رسانده‌اید، یا اگر می‌دانید که معیارهای بهتری وجود دارد که باید خودتان را با آن‌ها ارزیابی کنید، اما نمی‌دانید چگونه)، پاسخ فقط یک چیز است:

«کاری نکنید.»

این «کار» ممکن است کوچک‌ترین کاری باشد که برای چیزی انجام می‌دهید این کار ممکن است هر چیزی باشد.

آیا متوجه شده‌اند که شما اکنون در همه‌ی روابط خود، یک آدم مزخرف حق به جانب بوده‌اند و اکنون می‌خواهید با دیگران مهربان‌تر باشید؟ پس کاری نکنید با کارهای ساده شروع کنید. هدف خود را این قرار دهید که به مشکلات کسی گوش کنید و کمی آرامش خود را برای کمک به این فرد اختصاص دهید. یک بار، این کار را نکنید به خودتان قول بدهید که دفعه‌ی بعد که ناراحت هستید، خود را متناً مشکلات خود بدانید این ایده را یک بار امتحان کنید و ببینید چطور پیش می‌رود.

عالباً این کار، تمام جریسب که برای شروع لازم است، و همین‌طور تمام چیزی که برای کسب انگیزه برای ادامه‌ی مسیر به آن نیاز دارید. شما می‌توانید مع این تمام بخش خودتان باشید

می توانید منبع انگیزه ی خودتان باشید. عمل کردن همیشه در دسرس ماست. و اگر معیار شما، تنها انجام دادن کاری باشد، حتی شکست بر شما راه پیش می راند

فصل هشتم: اهمیت نه گفتن



در سال ۲۰۰۹، من همه‌ی وسایل خودم را جمع کردم و آن‌ها را به فروش رساندم یا در بازار گداشتم. سپس ابزارهای خود را تحلیل کردم و به سمت امریکای لایب راه افتادم تا آن محله، وبلاگ من درباره‌ی روابط، ترافیک کمی داشت، و من با فروش فایل‌ها و دوره‌های آموزشی، درآمد مناسبی به دست می‌آوردم. برنامه دانستم که چند سال بعد را در خارج از امریکا زندگی

کم و فرهنگ‌های جدید را تجربه کم، و از مریایاتی زندگی کم‌هزینه در کشورهای در حال توسعه‌ی آسیا و آمریکای لاتین بهره‌مند شوم یا سویم کسب و کار خود را بیشتر توسعه بدهم. این کار، یک رؤیای عنایتی دیجیتال بود، و من که یک ماجر خوبی هستم و به بودم، این دقیقاً چیزی بود که در زندگی می‌خواستم

هرچند که این برنامه، جذاب و قهرمانانه به نظر می‌رسید، اما همه‌ی ارزش‌هایی که مرا به سمت یک زندگی عنایتی سوق می‌داد، سالم و خوب بودید. مطمئناً ارزش‌های خوبی داشتم (تشیکی برای دیدن جهان، کنجکاوی برای مردم و فرهنگ‌های دیگر، و ماجر خوبی) اما در ریز همه چیز، لایه‌ای از شرم وجود داشت در آن من، از این موضوع اصلاً آگاه بودم، اما اگر با خودم صادق کاملاً باشم، می‌دانستم که ارزش‌های من در آن اعماق وجود دارد. نمی‌توانستم آن را ببینم، اما در لحظاتی که تنها می‌ماندم و با خودم صادق بودم، می‌توانستم حضورش را احساس کنم.

در کنار حسن محلی بودن در اوایل دهه‌ی ۲۰ زندگی، «شفاف و فعا و حساس» سال‌های بوجوانی بیرون‌ی من مشکلاتی در معیشت شدن به افراد ایجاد کرده بود من چند سال را صرف ریزه‌روی در حیران کمبودها و اضطراب اجتماعی سال‌های بوجوانی خود کردم، و در نتیجه احساس می‌کردم که می‌توانم هر کسی را که دوست دارم، ملاقات کنم، و با هر کسی دوست شوم، و عاشق هر کسی که می‌خواهم، بشوم پس چرا باید تنها به یک نفر یا حتی یک گروه

اجتماعی محدود با یک شهر یا یک فرهنگ و کشور معینند شوم! اگر بتوانم هر چیزی را تجربه کنم، باید همه را به صورت برابر تجربه کنم این صور نیست!

و خود بین احساس ارتباط با دنیا، به کشورهای متعدد سفر کردم، و این ماحرایی سال طول کشید من از بهانه و بهانه کشور بازدید کردم و با افراد بسیاری دوست شدم آنکه همه می آن ها به سرعت حاشیه بگذر می شدند، و برخی از آن ها قبل از پرواز به مقصد بعدی فراموش شده بودند).

این زندگی عجیب، سریر از تجربه های خدای و جدید، و همین صور سرخوشی های سطحی کوتاه مدتی بود که آن ها را برای بی حس کردن درد اعمق وجودم ایجاد می کردم این تجربه، هم فوق العاده و هم بی معانه نظر می رسد، که هنوز هم همین گونه است برخی از بزرگ ترین درس های زندگی و تجربه های شخصیت بار عمرم، در این دوره شکل گرفت، اما برخی از بزرگ ترین هدر دادن های زمان و انرژی ام سر در همین دوره رقم خورد

اکنون من در نیویورک زندگی می کنم حبه ای دارم، لوازم خانه دارم، قفس برق دریافت می کنم و رن گرفته ام هیچ یک از این ها، باشکوه یا هیجان انگیز نیست، که دوست دارم همین گونه باشد؛ زیرا پس از این همه سال هیجان، بزرگ ترین درسی که از ماحرایی های خود گرفته ام، این است که از دی مصیبت، به خودی خود، معنایی ندارد.

از دی، فرصت ایجاد معنای بزرگ تر را فراهم می کند، اما نه خودی خود، هیچ چیز معناداری

ندارد. در نهایت، تنها راهی که برای رسیدن به معنا و اهمیت در زندگی وجود دارد، رد کردن گریه‌های حاشیه‌ای، محدود کردن ارادی، و اسباب تعهد به یک مکان و یک کشور و با یک فرد است.

این موضوع کم کم به مرور من در مدت سفرها به من ثابت شد. مثل بیشتر راننده‌های زندگی، باید خود را در آن‌ها عرف کند یا بفهمد که این چیزها شما را خوشحال نمی‌کند؛ که سفر کردن برای من این‌گونه بود. همچنان که به کشورهای یمن، سوم، یمن و چهارم و یمن و یمن می‌رسیدم، به این نتیجه رسیدم که گرچه همه‌ی سفرهای من همچنان انگیز و غایبی بودند، اما تنها تعداد کمی از آن‌ها برای من اهمیت همیشگی پیدا کردند. در حالی که دوسن من در شهرم در حال اردو و خانه خریدن و صرف زمان برای شرکت‌های خوب با اهداف سیاسی بودند، من از سرخوئی موفقی به سرخوئی دیگر می‌رفتم.

در سال ۲۰۱۱، من به من پرنورگ در روسیه رفتم. عدای بخاند بود اب و هوا هم عربی داشت (برف در ماه اردیبهشت)؛ این‌ها هم به درد نمی‌خورد. هیچ چیز کار نمی‌کرد. همه چیز گران بود. مردم بی‌ادب بودند و بوی عجبی می‌دادند. هیچ‌کس لبخند نمی‌زد و همه بیش از حد الکلی می‌نوشیدند، با وجود این، من عاشق این‌ها شدم. این یکی از بهترین سفرهای من بود.

فرهنگ روسی، صراحت و رؤیایی عجیب دارد که برای بیشتر عربی‌ها خونا بد نیست. از

خوش و بش‌های ساحل‌نگی و احترام‌های کلامی دیگر چیزی نیست. کسی به عرب‌ها لب‌خند نمی‌زند یا وام‌ود نمی‌کند که چهره‌هایی را که دوست ندارد، دوست دارد در روسیه، اگر چیزی احمقانه باشد، آن را احمقانه می‌نامم. اگر کسی بی‌شعور باشد، به او می‌گویم که بی‌شعور هستی. اگر از کسی خوش‌شان نباید و از وقت گذراندن با او بدب ببرد، به او می‌گویند که از او خوش‌شان می‌آید و از او بودن لذت می‌برند. مهم نیست که بی‌فرد، دوست شماست، یا یک عرب، یا کسی که سپاه‌ی دبیعی پیش با او آشنا شده‌اند.

در همه‌ی آن ورودم، همه‌ی این چیزها واقعاً باخوش‌ایند بود من با شخصی برای نوشیدن قهوه قرار گذاشتم بعد از سه دقیقه که بنشین بودیم، نگاه عجیبی به من انداخت و گفت که چیزی که گفتم، احمقانه است. قهوه به گنوم ببرد. بخود می‌گفتی او، هیچ نشانه‌ی از محاذله ندانست. به گونه‌ای بیان شد که نگار یک واقعیت عادی است. این کیفیت هوای آن روز یا سایر گفتش‌هایش با وجود این، من تعجب کرده بودم. زیرا در عرب، این گونه صداقت بی‌پیرایه، بسیار بی‌ادبانه تلقی می‌شود. خصوصاً از کسی که تازه با او آشنا شده‌اند اما این رفتار در همه‌ی افراد همین گونه بود. همه همیشه بی‌ادب به مصر می‌رسیدند، و در نتیجه، ذهن عربی من فکر می‌کرد که هدف حمله واقع شده است. ترس‌های حقیقه در موقعیت‌هایی که سال‌های سال دیگر وجود نداشته‌اند، دوباره ظاهر شده بودند.

من با گذشت چند هفته، به صداقت روسی عادت کردم: همان گونه که به عروپ اقباب در

بیمه‌های شب عادت کردم. و بعد از آن، کم کم از چیری که واقعاً در جریان بود، بدب می‌بردم؛ اظهار عقیده‌ی خالص، صداقت به معنای واقعی کلمه، ارساط، بدون هیچ شرطی، بدون هیچ نقشه و دسیسه‌ای، بدون هیچ انگیزی پنهانی، بدون هیچ فرب و بدون هیچ تلاش حاش فرسیدی برای دوست داشته شدن.

پس از سال‌ها سفر کردن، اینجا حای بود که طعم خاصی از ارادی ر تجربه می‌کردم. توانایی گفتم هر چیری که فکر با احساس می‌کردم، بدون آنکه نرسی از پیامدهای آن دشته باشم. نوع عجیبی از ارادی بود که از طریق پذیرش پس ردن به دست آمده بود. من به عنوان کسی که در بیشتر طول عمر خود، از این نوع ابرار عقیده‌ی صریح محروم بودم (استاد زندگی حیواناتی که احساسات را سرکوب می‌کرد، و سپس با نمایش اعتماد به نفس ساحگی)، ر این صراحت مست می‌شدم.

ماه‌هایی که در سن پترزبورگ بودم، با حای مه‌انود گذشت و در آنجا دوست بد شتم اینجا را ترک کنم.

سفر کردن، ابرار فوق‌العاده‌ای برای رشد فردی است؛ زیرا این کار، شما را از ارزش‌های جامعه‌ی خودتان جدا می‌کند و جامعه‌ی دیگری را به شما نشان می‌دهد که ممکن است ارزش‌های کاملاً متفاوتی داشته باشد و به خوبی به راه خود ادامه دهد.

فرار گرفتن در معرض ارزش‌ها و معیارهای فرهنگی متفاوت، شما را محور می‌کند تا چهره‌ی را

که در زندگی خود بدبختی می‌دانید، مجدداً بررسی کنید. و این موضوع را در نظر بگیرید که شاید روش فعلی، بهترین روش زندگی باشد از این جهت، روسیه مرا مجبور کرد که ارتباط با جنگی ربا و پیوندهای را که در فرهنگ‌های عربی مداول است، مجدداً بررسی کنم و از خودم بپرسم که آیا این روش، ترس‌های ما را در کنار هم بیشتر نمی‌کند و تصمیمیت ما را کاهش نمی‌دهد.

به خاطر می‌آورم که روزی در مورد این موضوع با معلم روسی خود بحث می‌کردم، و او بنوری خالب نوحه‌ی داشت جامعه‌ی روسیه، پس از چند سال زندگی در زیر سیطره‌ی کمونیسم و فرصت‌های اقتصادی کم و ناچیز، و فراموش شدن ترس، درک کرده است که با ارزش‌ترین واحد پولی، اعتماد است، و برای ایجاد اعتماد باید صادق بود یعنی وقتی مشکلاتی پیش می‌آید، باید آن‌ها را بدون پویش و صادقانه ابرار کنید. برار صادقانه‌ی نوحه‌ی‌ها، به سبب این واقعیت ساده ارج نهاده می‌شود که این کار برای رنده دادن لازم است (می‌بایست می‌فهمیدید که می‌توانید به چه کسی اعتماد کنید، و چه کسی سرور اعتماد نیست، و می‌بایست به سرعت به این نتیجه می‌رسیدید).

معلم روسی من ادامه داد، «اما در جامعه‌ی راد عرب، فرصت‌های اقتصادی فراوان هستند (چنان ربا که برای شما بهتر است که خود را به نحو خاصی و نمود کنید؛ حتی اگر صحت نداشته باشد؛ تا اینکه در واقع این گونه باشد). اعتماد، ارزش خود را از دست داده است طواهر

و قدرت مفعد کردن، روش های سودمندی برای ابرار چهرهای درونی فرد هستند و
شاحس سطحی افراد ریاد، سودمندتر از شاحس عمیق اندکی از افراد است.

برای همین است که در فرهنگ عرب، لبخند دادن و گش کردن همه با کینه از روی ادب، حتی
وقتی دوست ندارید، و همچنین دروغ های کوچک مصلحتی و موافقت با کسی که در واقع با او
موافق نیستید، عادی و معمول است به همین علت است که مردم وانمود می کنند با کسانی
دوست هستند که در واقع آن ها را دوست ندارند، و چهره هایی را می خردند که در واقع
نمی خواهند سیستم اقتصادی، چنین فریب هایی را ترویج می کند.

حبابه ی منی این موضوع، این است که در عرب هیچ وقت نمی دانید که این واقع می تواند به
کسی که با او صحبت می کند، اعتماد کند یا نه گاهی این موضوع حتی در میان اعضای
خانواده و دوستان صمیمی بیرح می دهند در عرب، فشار بر فرد برای دوست داشته شدن
چنان زیاد است که مردم غالباً مناسب با فردی که روی آن ها است، تمام شخصیت خود را
تغییر می دهند.

جواب رد دادن، زندگی شما را بهتر می کند

در دامه‌ی فرهنگ مصرف‌گرا و متیفاتدیش ما، این ناور به بسیاری از ما تلقین شده است که باید با حای ممکن بدیرا و تأیید کننده‌ی دیگران باشیم این موضوع، اساس بسیاری از کتاب‌های مثبت‌اندیشی است با پذیرش و جواب مثبت دادن به همه چیز و همه کس، خود را در برابر فرصت‌ها قرار دهید و مواردی مانند:

اما ما به رد کردن بعضی از چیزها نیاز داریم در غیر این صورت، طرفدار هیچ چیز نخواهیم بود. اگر هیچ چیز بهتر یا مطلوب‌تر از هیچ چیز دیگر نباشد، ما هم بهی، و زندگی ما بی معنا خواهد بود و در نتیجه، زندگی بدون هدفی را دنبال می‌کنیم

احساب از جواب رد (هم جواب رد شنیدن و هم جواب رد دادن)، غالباً به عنوان روشی برای پیدا کردن احساس بهتر نسبت به خودمان به ما ارائه می‌شود؛ اما احساب از جواب رد در ارانی یک لذت کوتاه مدت، در بلند مدت، هدف و مسیر ما را از بین می‌برد.

برای اینکه واقع‌ارزش‌گیری را ندانیم، باید خود را به آن محدود کنیم مدت و معایبی در زندگی هست که تنها در صورتی به دست می‌آید که دهه‌ها وقت را صرف یک رابطه، یک هر و یک حرفه کرده باشید و بدون جواب رد دادن به گزینه‌های جانشینی نمی‌توانید این زمان را صرف رسیدن به این موقعیت کنید.

عصا اسباب یک ارزش، بیارمزد رد کردن ارزش‌های دیگر است. من اگر تصمیم بگیرم که اردواح را مهم‌ترین بخش زندگی خود کنم، یعنی احتمالاً دیگر باید به برخی از مهمانی‌ها در زندگی توجه نکنم.

اگر اسباب کم خودم را بر اساس توانایی در دانش دوستی‌های صادقانه و پذیرا ارزیابی کنم، به این معناست که باید از ندگویی پشت سر دوستانم خودداری کنم این‌ها، تصمیم‌های خوبی هستند اما بیارمزد رد کردن ارزش‌های دیگری هستند.

مسئله این است اگر بخواهیم برای چیزی ارزش قائل بشویم، باید به آن چیز اهمیت بدهیم. و برای ارزش دادن به چیزی باید چیزهای دیگر را رد کنیم برای ارزش دادن به آن، باید غیر الف‌ها را رد کنیم.

این رد کردن، بخش دانی و نرم برای حفظ ارزش‌ها، و در نتیجه، هویت مناسب چیزهایی که رد می‌کنیم، ما را تعریف می‌کند، و اگر هیچ چیزی را رد نکنیم (شاید به علت ترس از رد شدن توسط چیزی)، اساساً هویتی نخواهیم داشت.

تعابلی به احتساب از خواب رد به هر قسمی، احتساب از رو در رو شدن و مفاصله تمیز به تلاش برای پذیرش برابر همه چیز و هماهنگ کردن و ارتباط دادن همه چیز باهم، گونه‌ی عمیق و طبیعی از حقیقت ذاتی بودن است.

فرد حقیقت‌حساب، چون احساس می‌کند که نتواند باقی بماند حقیقت‌حساب

باشند. آورد کردن همه چیز حساب می‌کند. زیرا چنین کاری ممکن است باعث شود که آن‌ها یا کس دیگری احساس بدی پیدا کند و چون آن‌ها هیچ چیزی را رد نمی‌کند، زندگی بی‌ارزش و لذت محروم و خودمحوری خواهد داشت. آن‌ها، تنها به این موضوع اهمیت می‌دهند که سرخوونی خود را کمی بیشتر بدوم بخشند، و از شکست و نگرین زندگی خود حساب کنند و وانمود کنند که رنجی در کار نیست.

حواب رد، یک مهارت مهم در زندگی است. هیچ کس نمی‌خواهد در رابطه‌ای گیر افتد که او را خوشحال نمی‌کند. هیچ کس نمی‌خواهد در کسب و کاری گیر افتد و کاری را بکند که از آن متنفر است و اعتقادی به آن ندارد. هیچ کس نمی‌خواهد احساس کند که توان گفتن چیزهایی را که واقعاً منظور او است، ندارد.

با وجود این، مردم همیشه این چیزها را انتخاب می‌کنند. صداف، خواننده‌ی همینگی است. اما بخشی از این صداف، این است که در زندگی، با بیان و شنیدن حواب به راحت باشیم. از این بصر، حواب رد، روابط ما را بهبود می‌بخشد و حساسیت ما را سالم‌تر می‌کند.

مرزبندی‌ها

امروزه در فرهنگ ما، داستان «رومنو و زولیت» را مترادف عشق می‌دانند. این داستان در کشورهای انگلیسی‌زبان، بزرگ‌ترین داستان عشقی شاحه می‌شود و ابده‌الی است که باید به آن دست یافت.

با وجود این، وقتی به اتفاقاتی که در داستان می‌فد، دقت می‌کنید، می‌بینید بن بجه‌ها عشق خود را کاملاً رد کرده و برای اثبات بن موضوع هم خودشان را به کنش داده‌اند. بسیاری از مسدال ادبی، بر این باورند که شکسپر، داستان رومنو و زولیت را برای شگوه بخشدن به عشق یوننه ست بدکه هدف او، مسخره کردن ان بوده است و این که نشان دهد این ماحرا جقدر مرحرف است او نمی‌خواست این نمایشنامه به تحلیل از عشق تبدیل شود.

در واقع او عکس این ماحرا را هدف قرار داده بود. یک شباهتی بزرگ و درخنده که می‌گوید «وارد نشوید»، و در کنار بن بوار پلیس قرار دارد که می‌گوید «عبور نکنید»

در بیشتر تاریخ بشریت، عشق، ان گونه که امروزه از بن تحلیل می‌شود، مورد توجه بوده است. در واقع، تا شباهت‌های قرن نوزدهم میلادی، عشق یک مانع روانی خطرناک و عبولارم بر سر راه جیره‌های مهم‌تر در زندگی دانسته می‌شد (جیره‌هایی مثل کشاورزی خوب یا ازدواج با کسی که

گوسفند‌های بیشتری دارد).

حوتان غالباً به احبار از عذوق شخصی خود رانده می‌شدند یا به ردوج‌هایی که به لحاظ اقتصادی عملی‌تر بودند، برسید. تا هم برای آن‌ها و هم برای حیوانده‌های آن‌ها پایداری و ثبات بیشتری به همراه بیاورد. اما امروزه ما شیمی‌ی عشق‌های دیوانه‌وار هسیم این نوع عشق‌ها، فرهنگ ما را تحت سلطه‌ی خود درآورده‌اند. و هر چه دراماتیک‌تر باشند، بهتر هستند.

منکن این است که ما اکنون درمی‌یابیم که عشق روماسیک، با حدی مابند کوکائین است یا شایسته بسیار ترسناکی. عشق دنیفا همان بخش‌هایی از معر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که کوکائین بر آن‌ها اثر می‌گذارد.

عشق هم مابند کوکائین، به شما سرخوشی می‌دهد و باعث می‌شود که برای مدتی احساس خوبی داشته باشید؛ اما به انداز‌ی مشکلا‌ی که حل می‌کند، مشکلا‌ی را بر ایحاد می‌کند؛ درست مانند کوکائین.

سینر عناصر عشق روماسیک که ما دنبال آن هستیم (ظواهر علاقه‌های نمایشی و احساسی یا حرر و مدهای عاطفی)، نمایش صادقانه و سالم عشق نیستند. در واقع این‌ها نوعی از حس محقق بودن هستند که در حوره‌ی رونط فردی ایحاد شده‌اند.

می‌دانم که این موضوع باعث می‌شود که آدم حال به هم ری‌شوم؛ حداً چه دمی عشق روماسیک را بررسؤل می‌برد؟ اما باید به حرف من گوش کنید.

واقعیت این است که عشق، انواع سالم و ناسالمی دارد. عشق ناسالم، برای اساس واقع شده است که دو نفر تلاش می کنند از طریق احساسات خود برای نفر دیگر، از مشکلات فرار کنند (به سان دیگر، آنها از یکدیگر منزه فرار کرده می کنند) عشق سالم، برای اساس است که دو نفر، مشکلات خود را با حمایت دیگری تصدیق و حل می کنند.

تفاوت بین یک رابطه ی سالم و یک رابطه ی ناسالم به دو چیز حتم می شود. ۱- هر فرد با چه حد در این رابطه مسئولیت می پذیرد؛ و ۲- هر فرد برای رد کردن و جواب رد نشدن از صرف مقاس خود، با چه حد حاضر و آماده است.^۱

هر جا که رابطه ی ناسالم و مسمومی باشد، احساس مسئولیت نجاتی بیرون در دو طرف رابطه وجود خواهد داشت، و همچنین شاهد توانایی در رد کردن یا جواب رد نشدن خواهیم بود. هر جا که رابطه ی عاشقانه ی سالمی باشد، مرزبندی روشنی بین دو نفر و ارزش های آنها وجود دارد، و در صورت نیاز، رد کردن یا جواب رد نشدن برار دانه اتفاق می افتد.

مقصود من از مرزبندی، ترسیم دقیق رابطه ی بین مسئولیت های هر فرد در مقابل مشکلات خود او است.

کسانی که در یک رابطه ی سالم با مرزبندی مشخص قرار داشته باشند، مسئولیت ارزش ها و مشکلات خود را بر عهده می گیرند و از بدبختی مسئولیت ارزش ها و مشکلات شریک خود بر باز می زنند.

کسانی که در رابطه‌ی مسمومی قرار دارند که بدون مرزبندی است با مرزبندی شغافی ندارد،
مرتب از پذیرش مسئولیت مشکلات خود صفره می‌روند، یا مسئولیت مشکلات شریک خود را
به عهده می‌گیرند.

مرزبندی و سامان چگونه است؟ در اینجا، نمونه‌هایی آمده است
«تو باید بدون من و دوستان بروی بروی می‌دانی که من چندزبانی هستم، باید کنار من
در خانه بمانی.»

«همکاران من، احمق هستند، آن‌ها همیشه مرا خیلی دیر برای حساب دعوت می‌کنند، ریز
باید به آن‌ها بگویم که کار خود را چگونه انجام دهند.»

«تاورم نمی‌شود که تو کاری کرده‌ای که پیش چشم حواهرم این قدر احساس بدی می‌کنم
هیچ وقت دیگر حق تو را با من محتاج نکن.»

«من دوست دارم شعری را که در میثاکی به من پیشنهاد شده، قبول کنم، اما مادرم هیچ وقت
برای اینکه این همه از او دور می‌شوم، مرا نخواهد بخشید.»

«می‌توانم با تو دوست شوم، اما ممکن است به دوست من سبندی چیزی بگویی؟ هر وقت من
دوست خوبی دارم و او ندارد، واقعاً احساس عدم اطمینان می‌کند.»

در هر یک از این ساریوها، این فرد، با مسئولیت احساسات و مشکلات فرد دیگری را بر عهده
می‌گیرد، یا رد دیگری می‌خواهد که مسئولیت مشکلات و احساسات و را بر عهده بگیرد.

به صورت کلی، کسانی که احساس محقق بودن می‌کنند، در روابط خود، در یکی از این دو دام گیر می‌افتند یا انتظار دارند دیگران، مسئولیت مشکلات این را بپذیرند (۱۱) من دوست داشتم تعطیلات خرفه در خانه تمام و جنگی در کم. می‌باید این را می‌فهمیدی و برنامه‌های خود را لغو می‌کردی « یا بیش از حد، مسئولیت مشکلات دیگران را بر عهده می‌گیری (۱۲) او دوباره شعش را از دست داد اما احتمالاً تقصیر من بود چون آن‌طور که می‌بایست، از او حمایت نکردم. فردا به او کمک می‌کنم تا روزه‌ی خود را دوباره بسازد «

افراد حق به جانب، از این استراتژی‌ها برای پذیرفتن مسئولیت مشکلات خود استفاده می‌کنند. در نتیجه، روابط آن‌ها شکسته و ساحک‌بست، و بیشتر، نتیجه‌ی دردهای درو بست و عشق و قدردانی حقیقی از شریک خود

این موضوع، تنها به روابط عاشقانه محدود نمی‌شود و در روابط خانوادگی و دوستی‌ها نیز دیده می‌شود. ممکن است یک مادر گسار کننده، مسئولیت هر مشکلی را که در زندگی بچه‌های او رخ می‌دهد، بر عهده بگیرد در نتیجه، حق به جانب بودن او، حق به جانب بودن فرزندان او را سر نشوینق می‌کند، و آن‌ها با این تصور رشد می‌کنند که دیگران باید همیشه مسئول مشکلات آن‌ها باشند (به همین علت است که مشکلات شما در روابط عاشقانه، همیشه شباهت و جنساکتی با مشکلات رابطه‌ی پدر و مادران دارند)

وقتی حوزه‌های مسئولیت یا مشخصی در حسابات و اعمال خود دارید (حوزه‌هایی که در آن‌ها

مسئولیت افراد در برابر پدیده‌ها روشن نیست و تقصیرها مشخص نیستند و علل کارها را نمی‌دانید، هیچ‌گاه ارزش‌های قدرتمندی برای خود ایجاد نخواهد کرد. شما ارزش شما، این می‌شود که شریک خود را خوشحال کنید؛ با اینکه شریک‌تان شما را خوشحال کند البته این موضوع، باعث شکست می‌شود. روابطی که چنین ناریکی‌هایی را در خود دارند، معمولاً با جنگ و دعوا از بین می‌روند.

مردم نمی‌توانند مشکلات شما را برای شما حل کنند، و باید هم چس کاری بکنند؛ زیرا این کار به خوشحالی شما منجر نمی‌شود. شما هم نمی‌توانید مشکلات دیگران را برای آن‌ها حل کنید؛ زیرا شما نمی‌توانید آن‌ها را خوشحال کنید. شما به یک رابطه‌ی سالم این است که دو نفر تلاش می‌کنند مشکلات نفر دیگر را برطرف کنند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند؛ در حالی که یک رابطه‌ی سالم، زمانیست که دو نفر مشکلات خود را حل می‌کنند تا نسبت به هم احساس بهتری داشته باشند.

ایجاد یک مربی‌شدن مشخص، به این معناست که به شریک خود کمک با او حمایت می‌کنید، با او کمک و حمایت می‌خواهید. هر دوی شما باید از یکدیگر حمایت کنید؛ ما به شما به این علت که تصمیم آگاهانه به حمایت کردن و حمایت شدن گرفته‌اید؛ به این علت که احساس محو بودن یا موظف بودن کنید.

افراد حق به حسی که دیگران را مقصر احساسات و اقدامات خود می‌دانند، به این علت چنین

کاری را می‌کند که دور دارند گر همواره خود را قربانی معرفی کند، سرانجام کسی پیدا می‌شود که آن‌ها را بحال دهد، و در نهایت بیره عشقی که همیشه می‌خواستند، خواهد رسید.

افراد حقیقه‌حسی که خود را مقصر احساسات و اعمال دیگران می‌دانند، به این علت چنین کاری را می‌کند که ناور دارند اگر مشکلات شریک خود را برطرف کند و او را بحال دهد، سرانجام به عشق و ارزی که همیشه دنبال آن بودند، دست پیدا خواهد کرد این‌ها قطعه‌های تکمیل‌کننده‌ی هر رابطه‌ی مسمومی هستند قربانی و معنی کسی که مشکلی افرسی می‌کند (قربانی) ربر این کار به او اهمیت می‌دهد و کسی که مشکلی را برطرف می‌کند (معنی) ربر این کار به او همت می‌بخشد

این دو نوع اسان، به شدت به هم گریش پیدا می‌کند و معمولاً هم با هم باقی می‌ماند اسب‌های آن‌ها، دقیقاً با دیگری مناسب است عات آن‌ها با والدینی برگ شده‌اند که یکی از این دو ویژگی را داشته‌اند در سطح، مدل آن‌ها برای دانش یک رابطه‌ی شاد، براساس معنی بودن و مرزبندی نامشخص است.

مأسفانه آن‌ها، هر دو در برآوردن بیره‌ی دیگری ناتوان هستند، در واقع الگوی مقصر دانستن من از حد با قبول مقصر بیش از حد، این معنی بودن، که خود موجب عدم برآورد شدن سارهای آن‌ها شده است را تقویت می‌کند قربانی، مشکلات بینر و بینری را تولید می‌کند

که نیاز به برطرف شدن دارند (به اینکه مشکلات واقعی بینشری وجود داشته باشد، بلکه به این علت که این کار، باعث جلب توجه و محبت می شود که منظور اوست). محبتی بین مشکلات بینشری را حل می کند (به به این علت که او به مشکلات اهمیت می دهد؛ بلکه او دور دارد که دید مشکلات دیگران را حل کند، مسخف توجه و محبتی شود که دوست دارد)

در هر دو حالت، بیت افراد، خودخواهانه و مشروط است، و در نتیجه، موجب تحریک فرد می شود؛ و در این حال، عشق حقیقی به بدرت تجربه می شود. قربانی، اگر واقعاً به محبت عشق بورزد، خواهد گفت «ببین! این موضوع، مشکل من است» بیری نیست آن را برای من حل کنی فقط وقتی خودم آن را حل می کنم. بنابراین من باش» این کار، در واقع نمایش عشق است پذیرش مسئولیت مشکلات خود و مسئول بداندن شریک برای حل آن ها

اگر محبت واقعاً بخواهد قربانی را محبت دهد، خواهد گفت «ببین! تو دیگران را برای مشکلات خود سرزنش می کنی» خودت باید از عهده ی آن ها بر بیایی» این کار هم به روش عجیبی نمایش عشق است کمک به فرد، برای آنکه بتواند مشکل خود را حل کند.

اما قربانی و محبتی ها، هر دو از یکدیگر برای سرخوشی کوتاه مدت استفاده می کنند. ارفضا، وقتی این افراد با افراد سالمی آشنا می شوند، غالباً احساس می کنند که این رابطه، حسنه کنده است؛ با آنکه تا فرد دیگر هماهنگی ندارند آن ها افراد سالم و دارای اعتماد به نفس را رد می کنند؛ زیرا سرزنشی منحصر شریک سالم، به ابزاری گاهی هجانی گیر است و موجب

ایجاد سرخوشی های دائم فرد محقق نمی شود.

برای قربانیان، سبب برین کار ممکن، این است که خود را مسئول مشکلات خود ندانند آن ها تمام عمر خود را صرف این دور کرده اند که دیگران مسئول تقدیر آن ها هستند بحسب گام در پدیرش مسئولیت مشکلات خود، برای آن ها وحشتناک است.

سبب برین کار دنیا برای محبی ها، این است که از قبول مسئولیت مشکلات دیگران خودداری کنند آن ها تمام عمر خود را این گونه گذرانده اند که به باور واقعی احساس ارزشمند بودن و دوست داشته شدن می کنند که کسی را بحث داده اند در نتیجه، رها کردن این ببار برای آن ها ترسناک است.

اگر شما برای کسی که به او اهمیت می دهد، چیزی را قربانی کنید، علت آن باید این باشد که به این کار بھاین دارید به اینکه احساس وصیفه می کنید یا از پیامدهای انجام دادن آن می ترسید.

اگر شریک شما قرار است برای شما چیزی را فد کند، علت آن باید این باشد که او واقعاً دوست دارد این کار را بکند به اینکه شما او را از طریق جنم یا عذاب و خدان به این کار وادار کرده باشید، کارهای عاشقانه، تنها در صورتی خوب هستند که بدون شرط و استعراض انجام شوند.

ممکن است مدیرین انجام دادن وصیفه مدانه و داوطلبانه ی کاری، برای برخی از افراد دشوار باشد پس این سنگ محک را در نظر داشته باشند که خود بپرسند. «اگر من از این کار

خودداری کم. چه تعبیری در رابطه‌ی ما ایجاد خواهد شد؟ «همچین برسید:» اگر شریک من از کاری که من می‌خواهم، خودداری کند، چه تعبیری در رابطه‌ی ما ایجاد می‌شود؟ اگر پاسخ شما این باشد که این خودداری کردن، منجر به ایجاد فخر و درگیری و شکست بشمارد، نشانه‌ی بدی برای رابطه‌ی شماست، و نشان می‌دهد که رابطه‌ی شما مشروط است (بر اساس مرایای اندکی که از یکدیگر دریافت می‌کند، نه پذیرش بی‌قید و شرط یکدیگر).

افرادی که مرزبندی مشخصی دارند، از گفت‌وگو، بحث یا ناراحت شدن بگران نیستند کسانی که مرزبندی صعبی دارند، از این گونه مسائل می‌ترسند و به‌وسیله رفتار خود در تعبیر می‌دهند یا با احساسات موجود در رابطه‌ی خود هماهنگ شوند.

کسانی که مرزبندی قطعی دارند، می‌دانند که غیرممکن است که دو نفر همیشه و صددرصد نیازهای یکدیگر را برطرف کنند. کسانی که مرزبندی صریحی دارند، می‌دانند که ممکن است گاهی موجب رنجش کسی شوند؛ اما در نهایت نمی‌توانند احساسات دیگران را بفهمند. این افراد می‌فهمند که یک رابطه‌ی سالم، به معنای کنترل احساسات فرد مقابل نیست؛ بلکه پشنیایی از یکدیگر در رشد فردی و حل مشکلات خودشان است.

مسئله این نیست که به هر چیزی که شریک شما اهمیت می‌دهد، اهمیت بدهید؛ موضوع، این است که به شریک خود اهمیت بدهد، فارغ از آنکه او به چه چیزی اهمیت می‌دهد. این، همان

هر شرطی می‌تواند به یک نفر یا چند نفر برای یک زمانه گویا

عشق بی قید و شرط است.

چگونه اعتماد ایجاد کنیم

همسر من، در آن زمانی است که زمان زیادی را حیوی ایبه سپری می کند. او دوست دارد فوق العاده به نظر برسد. وی می گمان من هم دوست دارم که او علی به نظر برسد

شب ها، قل از اینکه بیرون بروم، او پس از یک جلسه ی یک ساعه برای ارائه ی مو و لباس با هر کار دیگری که رها می کند، سراج من می اند و می پرسد که چگونه است معمولاً فوق العاده است، اما گاهی هم بد به نظر می رسد شاید مدل موی خود را عوض کرده یا تصمیم گرفته است که جکمه هایی را بپوشد که یک طراح مد در ملان فکر کرده که خیلی فنیست هستند هر چه هست، خوب نیست.

وقتی این موضوع را به او می گویم، اعتقادی می شود 'برمی گردد با همه چیز را از نو شروع کند و رفتن ما را سی دقیقه ی دیگر عقب بدارد. و کلماتی را هم با صدای بلند می گوید که بعضی از آن ها نثار من می شود.

مرد ها معمولاً در این گونه مواقع دروغ می گویند یا شریک خود را خوشحال بگویند: ما من این کار را نمی کنم چرا چون در رابطه ی خود، صدقت را مهم تر از این می دانم که همیشه احساس خوبی داشته باشیم ربی که دوست دارم، باید احساس کسی باشد که بخواهم خودم را پیش او سانسور کنم.

خوشبختانه با کسی ازدواج کرده‌ام که با این موضوع موافق است و حاضر است افکار بدون
سانسور مرا بشنود. البته او بی‌روقتی من استباه می‌کند، با صراحت به من یادآوری می‌کند این،
یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که در رابطه‌ی ما وجود دارد.

بی‌گمان مرور من گاهی حریجه‌دار می‌شود، و گله و شکایت می‌کند و تلاش می‌کند بحث کند،
اما چند ساعت بعد قشون می‌کند که حق با او بوده و البته او باعث شده که من سالن بهتری
باشم. اگرچه گاهی از نرسیدن این حمله میسر می‌شود.

وئی اولویت او ما این باشد که کاری کنیم که احساس خوبی داشته باشیم، با کاری کنیم که
شریک ما احساس خوبی داشته باشد. هیچ‌کس احساس خوبی نخواهد داشت و رابطه‌ی ما،
بدون آنکه متوجه شویم، از هم می‌پاشد.

بدون مافتنه، هیچ اعتمادی هم در کار نخواهد بود. مناخره‌ها به ما نشان می‌دهند که چه
کسی بدون قید و شرط در کنار ما است، و چه کسی تنها برای مراب‌ی رابطه اینجا مانده است.
هیچ‌کس به یک هفته فریب گو اعتماد نمی‌کند. اگر پندای بومند است بود، می‌گفت که پنج
هفته، روابط ما، برای ایجاد اعتماد ما به یکدیگر و ایجاد صمیمیت بیشتر لازم است.

برای اینکه رابطه‌ای سالم باشد، هر دو نفر باید حاضر و قادر باشند که به یکدیگر و به بشنوند.
بدون این موضوع، بدون جواب‌های رد گداه، مررها رس می‌روند، و مشکلات و رزش‌های
یک نفر، مشکلات و رزش‌های نفر دیگر را تحت‌الشعاع خود قرار خواهد داد. در نتیجه، مافتنه

به نهد، طبیعی است، بلکه برای حفظ یک رابطه‌ی سالم، لازم است، اگر دوستی که با هم نزدیک هستید، بتواند مشکلات خود را از دانه و روش با هم طرح کند، این رابطه، بر اساس قریب و دروغ است و به مرور مسموم می‌شود.

اعتماد، مهم‌ترین جزء هر رابطه‌ای است؛ چون بدون اعتماد، این رابطه، هیچ معنایی ندارد. هر کسی می‌تواند به شما بگوید که شما را دوست دارد، می‌خواهد با شما باشد و حاضر است همه چیز خود را برای شما کار بگذارد؛ اما اگر به او اعتماد نداشته باشد، شما هیچ چیزی از این حرف‌ها به دست نخواهید آورد. شما احساس دوست داشته شدن نمی‌کنید مگر اینکه مطمئن داشته باشید که عشقی که ابرار شده، بدون قید و شرط است.

برای همین است که حساب، این قدر محرب است. موضوع، رابطه‌ی با درست نیست؛ بلکه اعتماد نیست که به علت این رابطه از بین رفته است. بدون اعتماد، این رابطه دیگر کارایی ندارد، یا باید اعتماد را محدوداً احیا کنید؛ یا از هم جدا شوید.

من غالباً ایمن‌هایی دریافت می‌کنم که شریک فرد به او حساب کرده است؛ ما هنوز هم آن فرد می‌خواهد که با او بماند؛ ولی نمی‌داند که چگونه می‌تواند به او اعتماد کند. آن‌ها می‌گویند بدون اعتماد، رابطه‌ی آن‌ها کم کم مانند بار سنگینی حس می‌شود؛ مثل خطری که باید همیشه زیر نظر باشد و همیشه از آن سؤال شود، به حتی آنکه را آن لذت نبریم.

متأسفانه، این است که بیشتر کسانی که حجت آن‌ها انکار می‌نمود، عذرخواهی می‌کرد و

می‌گویند که، «هیچ وقت نگرار نخواهد شد»؛ همین، اگر که این ماحرا اتفاقی رخ داده است. افراد بسیاری که به آن‌ها حیات شده، این پاسخ را می‌پذیرند و از ارزش‌ها و موضوعات مهم نزدیک خود نمی‌برند؛ آن‌ها از خود نمی‌برند که آیا این ارزش‌ها، نزدیک آن‌ها را به آدمی تبدیل می‌کند که دوست دارند با او تماس پیدا کند به آن‌ها چنان دغدغه‌ی حفظ رابطه‌ی خود را دارند که متوجه نمی‌شوند این رابطه به سبب چه‌ای تبدیل شده است که عرب نفس آن‌ها را می‌بلعد.

اگر کسی حیات می‌کند، به این علت است که چیزی برای رابطه برای او اهمیت دارد شاید این چیز، دانش قدرت بر دیگران باشد؛ شاید کسب سبب از طریق ایجاد رابطه‌ی مادر است؛ شاید نسیم هوای نفسانی شدن باشد هر چه هست، مشخص است که ارزش‌های فرد حیات، به گونه‌ایست که نمی‌تواند یک رابطه‌ی سالم را پدیدآورد. و اگر فرد حیات‌کار به این موضوع اعتراف نکند و آن را بپذیرد، و فقط بگوید که «متوجه بودم که چه کار می‌کنم؛ حسه و کمی هم ناخشنود بودم»، معلوم می‌شود که او خودآگاهی لازم را ندارد تا مشکلات رابطه را حل کند.

کاری که لازم است انجام شود، این است که فرد حیات، بیمار خود گاهی خود را لایه لایه بار کند و سبب چه ارزش‌های نامناسبی باعث سوءاستفاده از عماد موجود در رابطه شده است (و آیا او هنوز برای این رابطه ارزش قائل است یا نه). آن‌ها باید بگویند: «می‌دانم چیست» من

خودخواهم. من به خودم بیشتر از این رابطه اهمیت می‌دهم، و صادقانه بگویم که ارزش
چندانی برای این رابطه قائل نیستم.»

اگر فرد حمایت‌کار، ارزش‌های نامناسب خود را بیان نکند، و نشان بدهد که این ارزش‌ها کار
گذاشته شده‌اند، هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد او قابل اعتماد است و اگر قائل اعتماد
باشند، این رابطه، بهتر نخواهد شد و تغییری نخواهد کرد.

عامل دیگری که در کسب مجدد اعتماد نکته‌شده وجود دارد، یک عامل عملی است
سابقه‌ی فرد. اگر کسی از اعتماد شما سوءاستفاده کند، عذرخواهی خوب است؛ ما باید ببینیم
که رفتار او بعد از آن بهبود یافته است یا نه. شما در صورتی می‌توانید تصمیم به دست‌آوردن، که
ارزش‌های فرد حائز با رابطه‌ی شما هماهنگ شده و این فرد و فعلاً عسر کرده باشد.

مناظره‌ای ایجاد سابقه برای قائل اعتماد بودن، بی‌ارزش است؛ این شک‌رمان بسیار بیشتری
از مدعی که برای شکستن این اعتماد لازم است، و در این مذهب اعتمادسازی، اوضاع وحیم
است در سطح، هر دو نفر باید متوجه تلاش‌های خود برای اقداماتی باشند که انسحب
می‌کنند.

من از حیثیت در یک رابطه‌ی عاشقانه به عنوان مثال استفاده می‌کنم؛ اما این رویداد، در بقض هر
رابطه‌ای قائل اعمال است. وقتی اعتماد از بین رفته باشد، شما در صورتی قائل بازسازی است
که دو موضوع رخ دهد:

۱- فرد شکسته‌تی اعتماد، ارزش‌هایی را که باعث شکستن این اعتماد شده‌اند، بپذیرد؛ و ۲- فرد حیاتب‌گر، به مرور زمان به ایجاد رابطه‌ای رفتار بهبودیافته اقدام کند بدون گم‌بخت‌باید تلاشی برای ترمیم رابطه‌بشود.

اعتماد، مانند یک شفاف‌جیبی‌است اگر یک بار شکسته‌بشود، می‌توانید آن را بکمی بوجه و مراقبت با حدی ترمیم کنید اما اگر دوباره شکسته‌بشود، به بکه‌های کوچک‌تری تبدیل می‌بشود. و زمان بیشتری برای ترمیم بار خواهد داشت

اگر دفعات بیشتر و بیشتری شکسته‌بشود، در نهایت به جایی می‌رسد که دیگر ترمیم‌بشدنی نیست بکه‌های شکسته‌بماند می‌بشوند. و قدری هم گرد و غبار می‌بشوند.

آزادی از طریق تعهد

فرهنگ مصرف‌گرا به حوسی می‌داند که چگونه ما را محاب کند تا چیزهای بیشتر و بیشتری بخواهیم. در ربربای همه‌ی سلیع‌ها و اعراق‌ها، این بیش‌فرض قرار دارد که بیشتر، بهتر است. من سال‌های زیادی این ایده را ناوردانم. پول بشری کسب کنید، کنورهای بشری را بسپید، و تجربه‌های بشری دانسه بنید.

اما بیشتر، همیشه بهتر نیست. در واقع، عکس این قضیه صادق است. در جبرهای کمتر، بیشتر لذت می‌بریم. وقتی فرصت‌ها و گرسه‌های بی‌شماری ما را احاصه کرده‌اند، دچار حالی می‌شویم که روان‌شناسان را پرادوکس اسحاب نامده‌اند. یعنی هرچه گرسه‌های بشری در احبار دانسه باشیم، از اسحاب هر یک از آن‌ها رضایت کمتری احساس می‌کنیم. ربر'ار و خود همه‌ی گرسه‌های دیگر که کنار می‌گذاریم، آگاه هشتم.

پس اگر بین دو مکان برای زندگی حق اسحاب دانسه بنید و یکی را اسحاب کنید، احتمالاً از اینکه گرسه‌ی مناسب را اسحاب کرده‌اید، احساس اضعیان و اسودگی می‌کنید، همچنین از اسحاب خود احساس رضایت خواهید کرد.

اما اگر حایی را از بین بسپوهنت مکان برای زندگی اسحاب کنید، پرادوکس اسحاب می‌گوید که احتمالاً سال‌های زیادی را صرف نردید و شک و دودی خواهید کرد که شاید

گزینه‌ی مناسب را انتخاب نکرده باشید؛ و با این انتخاب، خوشبختی خود را به بیشترین حد رسیده‌اید یا نه. همه‌ی این اصطلاحات و مسائل برای صمم و بی‌فص بودن و موفقیت باعث می‌شود که دیگر خوشحال نباشید.

پس حالا باید چه کار کنیم؟ اگر مثل گذشته‌ی من باشید، از انتخاب هر چیزی طعنه می‌روید. هدف خود را این قرار می‌دهید که گزینه‌های خود را با حد ممکن رنده نگه دارید، و از تعهد اجتناب می‌کنید.

اگرچه سرمایه‌گذاری روی یک فرد، یک مکان، یک شغل یا یک فعالیت، ممکن است تمام تجربه‌هایی را که دوست داریم، برای ما به ارمغان بیاورد، اما در عوض، دسال کردن طیف گسترده‌ای از تجربه‌ها باعث می‌شود که فرصت درک مرایای یک تجربه‌ی عمیق را از دست بدهیم. بخارسی وجود دارند که تنها در صورتی به آن‌ها می‌رسید که پنج سال در یک مکان زندگی کرده باشید، یا بیش از ده سال با فردی مانده باشید، یا یعنی از عمر خود را بر روی یک مهارت متمرکز کرده باشید اکنون که من در دهه‌ی سی عمر خودم هستم، می‌توانم بشهم که تعهد به یک خودش، فرصت‌ها و تجربه‌های بی‌شماری را از به می‌کند که در غیر این صورت هرگز برای من در دسترس نبودند؛ فرع از اینکه کخا می‌رفتم و چه کاری می‌کردم.

وقتی دسال طف و سعی از بخارب متفاوت هستند، در ازای هر ماحرا، هر فرد یا هر چیز، سود کمتری دریافت می‌کند. وقتی هرگز کنور خود را ترک نکرده باشید، بخنن کنوری که

بردید کنید. تعبیرات نگارشی بررگی در شما به وجود می‌آورد؛ زیرا تجربه‌های شما بسیار محدود هستند. ما وقتی به بیست کشور سفر کرده‌ایم، کشور بیست و یکم، چیزهای زیادی به شما ارائه نمی‌دهد و وقتی به پناه کشور سفر کرده باشید، بیست و یکمین کشور، اثر کمتری دارد.

این موضوع، برای درایی‌های مادی، پول، سرگرمی‌ها، مشاغل، دوسان و شرکتی کاری هم صدق می‌کند (همه‌ی ارزش‌های سطحی که مردم برای خود انتخاب می‌کنند)، هر چه مسر بر شوید، تجربه‌ی بیشتری کسب می‌کنید؛ و هر تجربه‌ی جدید، اثر کمتری بر شما می‌گذارد. نخستین باری که به یک جنس می‌روید، هیجان بگیر است؛ صدمین بار، خوب است یا صدمین بار. مثل یک عضلات آخر همه‌ی معمول است؛ و هزارمین بار، گسل‌کنده و بی‌اهمیت جلوه می‌کند.

بررگ‌ترین داستان شخصی من در پنج سال گذشته، قرار دادن خود در معرض تعهد بوده است. من تصمیم گرفتم که غیر از بهترین افراد و بهترین تجربه‌ها و بهترین ارزش‌ها، بقیه را کنار نگذارم. همه‌ی پروژه‌های کسب و کار خود را تعطیل کردم و تصمیم گرفتم تنها و تمام وقت روی نوشتن تمرکز کنم.

از آن زمان، سایت من، از چیزی که تصور می‌کردم، بسیار محبوب‌تر شده است. به یک همکار برای مدتی طولانی معهد شدم، و حالت بوحه است که این تجربه، رضایت‌بخش‌تر از رابطه‌های کوتاه مدت که در گذشته داشتم، بوده است. من به یک مکان جغرافیایی معهد

شدم و خودم را به چند دوستی مهم و حقیقی و سالم محدود کردم. و چیزی که منوچه شدم، در طهر کاملاً عبرت‌مطبی به نظر می‌رسد. در عهد، ارادی است. در دهم که در خواب رد دادن به گریه‌های محلب و حواس پرتی‌ها، فرصت‌ها و مرانی بشری به دفع چهره‌ایی که اسباب کردم، وجود دارد.

عهد، به شما ارادی می‌دهد؛ زیرا دیگر حواس شما به سمت گریه‌های بی‌اهمیت و بی‌معنی نمی‌رود. عهد، به شما ارادی می‌بخشد؛ زیرا منوچه شما را متمرکز می‌کند و آن را به سمت گرامدترین راه‌هایی که به خوشبختی و سلامت شما منجر می‌شود، هدایت می‌کند. عهد، تصمیم‌گیری را ساده می‌کند و پرسش‌ها را حل می‌کند و پرسش‌ها را حل می‌کند و پرسش‌ها را حل می‌کند. عهد، به اندوهی کافی خوب است. و جرئت در مورد دسال کردن چهره‌های بشر و بشر نگران باشید. عهد به شما اجازه می‌دهد که آگاهانه بر چند هدف مهم متمرکز کنید و به موفقیت بیشتری در آن زمینه‌ها برسید.

از این نظر، رد کردن گریه‌های دیگر، برای ما ارادی بخش است. ارد کردن چهره‌ایی که با مهم‌ترین ارزش‌ها و معیارهای ما هم‌هنگ نیستند، و رد کردن تجربه‌های بیشتر اما سطحی (بله، گسره‌ی تجربه‌ها احتمالاً وقتی خوب هستید، لازم و مطلوب است) زیرا باید چهره‌ای گوناگونی را تجربه کنید تا بسد چه چهره‌ایی ارزش دسال کردن را دارند) اما عمق تجربه‌ها، حاییت است که صلا در اینجا قرار دارد و باید به چیزی معهد نماید و به عمق آن برسید تا به ن

دست پیدا کنید این موضوع، هم در روابط و هم در مشاغل و هم در ساحات یک سبک زندگی عالی (و درهمه چیز) صاحب دارد

فصل نهم: و آنگاه خواهید مرد



«خودیان دنبال حقیقت بروید» من شما را در این ملاقات خواهم کرد»
این، آخرین جمله‌ای بود که «حاش» به من گفت او این جمله را به گونه‌ای بیان کرد که
می‌خواست هم عمیق و با مفهوم جلوه کند و هم کسانی را که تلاش می‌کند عمیق به نظر
برسد، مسحوره کند. او دوست خوبی بود.

منحول گسده‌ترین محظفات عمر من، زمانی رخ داد که پورده سال من د ششم، دو ستم حاش، مرا به یک مهمانی برده بود که در شمال دالاس در یگراس، در کنار دریاچه‌ای برگزار می‌شد روی تپه، چند ایاریمان، و در قسمت پاس، یک سحر، و پاس‌نزاران، صخره‌ای مشرف به دریاچه بود صخره، کوچک بود؛ شاید ده متر مربع بیشتر بود آن قدر مرتفع بود که برای پریدن از بالا بوی دریاچه نرسید؛ اما آن قدر مرتفع بود که بتواند در برابر شکم پر و شوق دوستان، پریدن را از سر شما به در کند.

کمی پس از اینکه به مهمانی رسیدیم، من و حاش، در کنار اسخر منسه و در حال نوشیدن شربت بودیم، و دربارهی جبرهای حرف می‌زدیم که نشه‌ی پسرده‌ی آن سن صاحب می‌کند ما دربارهی گروه موسیقی و همه‌ی کارهای دیگری که حاش از زمان رها کردن مدرسه‌ی موسیقی کرده بود، حرف می‌زدیم؛ دربارهی نوآوری در کار هم در یک گروه موسیقی، و نقل مکان به نیویورک (روایی که در آن زمان غیرممکن به نظر می‌رسید) هنوز بچه بودیم.

من پس از مدتی، در حالی که با سرنه سمت صخره اشاره می‌کردم، پرسیدم «مشکلی نیست اگر از صخره بوی دریاچه ببریم؟»
حاش گفت: «نه، مردم همسه این کار را می‌کند»
«ایا تو هم این کار را می‌کنی؟»

حاش، شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت «شاید ببینم چه می‌شود.»

در همین شب، من و حاش از هم جدا شدیم. حواس من، به دوستی‌های پرت نشده بود که از بازی‌های کامپیوتری لذت می‌برد؛ و این برای من که یک بوخوال عاشق کامپیوتر بودم، من این بود که برنده‌ی لایتری شده باشم. او عذقه‌ای به من نداشت اما رفتار دوستانه‌ای داشت و از حرف زدن من خوشش می‌آمد. من هم حرف می‌زدم کمی بعد، از او خواستم که به خانه برویم تا کمی عدا بحوریم. او هم موافقت کرد.

وقتی در حال بالا رفتن از پله بودیم، حاش را دیدم که پایین می‌آمد. از او پرسیدم که آیا عدا می‌خواهد یا نه. او جواب منفی داد. از او پرسیدم که بعداً کج می‌توانم او را پیدا کنم. لحظه‌ای بعد گفت «خودت دنبال حرفت برو» من او را با ملاقات خواهم کرد.

من سرم را به شانه‌ی تانید بکال دادم و با حاشی حدی گفتم «بیر خوب» او را احاطه می‌بینم.

انگار دقیقاً می‌دانستم که حرفت کجاست. با چگونه می‌نمود به احاطه رسد.

حاشی لحظه‌ای رد و به سمت صحنه در پایین به رفت. من هم لحظه‌ای رد و به سمت حبه به راه افتادم.

به حاضر ندارم که چندر در خانه مانده بودیم. فقط به باد دارم که وقتی با دوست‌های ام به پایین نبه می‌آمدیم، همه رفته بودند و صدای زیر می‌زد استخر، حالی بود. افراد، همه به سمت

بابین تبه و ساحل دریاچه می دویدند. افراد دیگری هم وارد آب شده بودند. می دیدم که چند نفر در آب در حال شنا هستند. هوا تاریک بود و دیدن سخت بود. موسیقی در حال پخش شدن بود. اما کسی به آن توجهی نداشت.

من که هنوز موجه موضوع نشده بودم، سرعت خودم را به سمت بابین زیاد کردم. و در عین حال، به ساندویچ خودم گار می ردم. کنجکاو شده بودم که بدانه تبه به چه چیزی نگاه می کند. بيمه های ره، دوست استیانی 'م به من گفت «فکر می کنم اتفاق بدی فاده دسد»
وقتی به بابین به رسیدم، از کسی پرسیدم که حش کجاست. هیچ کسی به من نگاه نکرد و به من توجهی نداشت. همه به سمت آب حیره شده بودند. من دوباره پرسیدم در همین حال، کسی بی اختیار به گریه افتاد.

ایضا بود که فهمیدم ماحرا چیست

سه ساعت طول کشید تا عوص ها بدن حاش را از زیر دریاچه بیرون بیاورند. پرسشگی فزونی بعدا گفت که باهانی او به علت کاهش آب بدن و همین صور صریحه ای دشی از پریدن در آب، قفس شده بودند. وقتی که وارد آب شده بود، هوا تاریک بود. آب بر لایه ای دیگری روی تاریکی کشیده. و همه حاناریک تاریک شده بود. هیچ کس نمی دانسته که فریادهای او برای کمک از کجا می آید، و فقط صدای آب پاشیدن به گوش می رسیده است. و آلبین او بعداً به من گفت که او شناگر بدی بود. من این را نمی دانستم.

دوازده ساعت طول کشید تا گریه‌ام گرفت. صبح فردای آن روز، در خودروی خودم بودم و به سمت خانه به «اسن» می‌رفتم به پدرم رنگ ردم و به او گفتم که هنوز نزدیک دالاس هستم و به کار امروز نمی‌روم (این ناسن، برای پدرم کار می‌کردم) او پرسید «چرا» چه اتفاقی افتاده است؟ ایا همه چیز رو به راه است؟ اینجای دیگر توانستم خودم را کنترل کنم و ربر گریه ردم. خودرو را به کنار حاده کشیدم و مثل بچه‌ی کوچکی که پیش پدرش گریه می‌کند، گریه کردم. این ناسن، به افسردگی عمیقی دچار شدم فکر می‌کردم که من تا آن زمان افسردگی را تجربه کرده‌ام؛ اما این بار به سطح جدیدی از بوجی رسیده بودم (یک عمیقی عمیق که درد جسمی داشت) نفس می‌امد و بدش می‌کردند مرا خوشحال کند، و من می‌شناسم و به حرف‌های خوب آن‌ها گوش می‌کردم؛ از آن‌ها شنیدم که می‌گویم از آنکه آمده‌اید، ممنونم؛ و لحظاتی نفسی می‌ردم و به دروغ می‌گویم که واقعاً حالم بهتر شده است؛ و بی‌در واقع هیچ احساسی نداشتم.

تا چند ماه بعد، خواب حاش را می‌دیدم در این خواب‌ها، من و او درباردی زندگی و مرگ و همین‌طور چیزهای نمادین بی‌معنای دیگر صحبت می‌کردیم تا آن زمان، من در زندگی، یک پسر عادی از خانواده‌ای در سطح متوسط بودم. نسل، بی‌مسئولیت، دارای اضطراب‌های اجتماعی و بسیار ترسو. حاش، از بسیاری از جهات، کسی بود که او را سرمشق خود می‌دانستم. او مس‌تر، با اعتماد به نفس‌تر، با تجربه‌تر و بنس‌پذیرای دبای یرامون خود بود. در یکی از

آخرین رؤیاهای من از حاش، در یک حکوری با او بنسبه بودم (می دانم که عجیب است)، و او چیزی ب این مضمون گفت «چرا اهمیت می دهی که من مرده‌ام، در حالی که خودت از زندگی کردن می ترسی؟». من ب نگره از جواب سدا نشدم.

در این ناسان، روری روی کتابه‌ی حبه‌ی مادرم بنسبه و به حای نامعلومی حیره شده بودم. و به حای دوستی حاش، هیچی و بوجی نافهمومی را می دیدم. و متوجه شدم که اگر هیچ علی برای انجام هیچ کاری وجود ندارد، هیچ علی هم برای انجام دادن کاری وجود ندارد. در مواجهه ب احساب ب پذیر بودن مرگ، هیچ دلیلی نیست که باعث شود نسیم برس یا حجاب یا شرم شوم. زیرا همه‌ی این‌ها، در واقع هیچ اهمیتی ندارند. مگر عمر کوتاه‌ام را برای احساب از چیزهایی که دردناک و ناخوش‌ند هستند، صرف کنم. ساسا از رنده بودن احسب کرده‌ام.

این ناسان، سیگار و باری‌های کامپیوتری را کنار گذاشتم. رؤیاهای مسخره‌ی خود برای سدید شدن به یک ساره‌ی موسیقی را بررها کردم و از مدرسه‌ی موسیقی انصراف دادم و در دوره‌های دانشگاه نت نام کردم به باشگاه ورزشی رفتم و وزن کم کردم. دوسال جدیدی پیدا کردم. برای اولین بار در زندگی برای کلاس‌ها درس می خواندم، و برای وین بار متوجه شدم که اگر نوحه کنم، می توانم نمره‌های خوبی بگیرم. ناسان بعدی، خودم را به جانش کشیدم که در یخچه روز، یخچه کتاب عبرت‌نمایی بخوانم. و این کار را کردم سال بعد، به دانشگاه سسار معتبری در کشور مسخن شدم. که در اینجا برای اولین بار، هم در رشته‌ی درسی و هم در روابط

اجتماعی رشد کردم.

مرگ حاش. روشن ترش نقطه در زندگی من است که تصویر قل و بعد از عبور را به وضوح نشان می دهد. من. پس از این نرزدی. سر به زیر. بدون حاشه صلی. و تحت تأثیر این فکر بودم که دنیا درباره ی من چه فکری می کند بعد از این نرزدی. من به فرد جدیدی تبدیل شدم: مسئول. گشاکاو. و سحاب گوش. هنوز هم ترس ها و مشکلاتی داشتم (همان طور که همه ی ما این مشکلات را داریم) اما اکنون چیزی دیگری بود که برای من اهمیت بسیاری از ترس ها و مشکلات داشت.

همین موضوع. باعث آزادی من می شد مرگ استایل دیگری به من اجازه داده بود که زندگی کنم. و شاید بدترین لحظه های عمرم. منجول کسده ترس از لحظه های پیر بود

مرگ. همه ی ما را می ترساند. و برای همین ترساک بود. از فکر کردن و حرف زدن درباره ی آن خودداری می کنیم. و حتی گاهی وجود آن را بیرون می کنیم. حتی وقتی این اتفاق برای نزدیکان ما می افتد.

با وجود این. مرگ. همان نورسب که سایه ی تمام معانی زندگی در آریایی می شود بدون مرگ. هر چیزی بی سبب است. و هر تجربه ای دسجوه ای است. و همه ی معیارها و ارزش ها به هیچ می رسند.

چیزی فراتر از خودمان

ارنست بکر، یک شخصیت اکادمیک مطرح شده بود و در سال ۱۹۶۰، دکترای خود را در انسان‌شناسی کسب کرده بود؛ تحقیق دکترای او، مقایسه‌ی نامحتمل و نامعارف مراسم دین بوداییسم و روان‌کاوی بود در آن زمان. دین، چیزی برای معادها و ولگردها شایسته می‌شد، و روان‌کاوی فرویدی هم روان‌شناسی دیوانگی برآمده از عصر حجر داسه می‌شد.

بکر، در بحث‌های شعل خود در مقام استادبری، به سرعت در گروهی حتی گرفت که روان‌پریشی را نوعی از فاشیسم می‌دانستند آن‌ها، این روش‌ها را راهی عمر علمی برای سرکوب افراد ضعیف و درآمده می‌دیدند. منکر، این بود که رئیس بکر روان‌پریش بود در سیخه، کار او ماسد این بود که به محض وارد شدن در بحث‌های شعل خود، رئیس آن را به هیلر مقایسه کنید.

همان‌گونه که ممکن است تصور کرده باشید، او حراج‌بند

پس بکر، ایده‌های افراطی خود را به حایب برد که احتمال داشت بدبخته شود. دانشگاه برکلی کاسفربا، اما این سرچندان دومی سافرد؛ زیرا چیزی که برای بکر مشکل‌ساز بود، به گرایش‌های ضد تشکیلاتی او محدود نمی‌شد؛ بلکه روش‌های تدریس کپه‌ی او بر دردسرساز بود او برای آموزش روان‌شناسی، از آثار شکسپیر استفاده می‌کرد. کتاب‌های روان‌شناسی را

برای آموزش انسان‌شناسی به کار می‌گرفت و از داده‌های انسان‌شناسی برای آموزش جامعه‌شناسی بهره می‌برد. او اساس‌های مدرن شده پیرامین می‌پوشید و جنگ شمشیرت‌حکمی را در کلاس اجرا می‌کرد. و سخنرانی‌های سیاسی صولانی می‌کرد که به برنامه‌ی درسی ربطی نداشت. سیرا اعتدای دانشکده را او مسخر بودند. کمتر از یک سال بعد، دوباره اخراج شد. او سپس وارد دانشگاه ایالتی سان فرسیسکو شد که در اینجا بواسطه شغل خود را بیش از یک سال حفظ کرد؛ اما وقتی اعراض‌های دانشجویان بر ضد جنگ و پیام اعمار شد، دانشگاه، پروژه‌های گرد می را فراجوید. و کار به جنوب کشیده شد وقتی بکر، طرف دانشجویان را گرفت و اقدامات رئیس دانشگاه را به طور عسی محکوم کرد. انگو یا بار هم رئیس او هیلر ماند بود. یک بار دیگر هم اخراج شد.

بکر، در شش سال، چهار بار تغییر شغل داد. و پستی از اینکه از شغل پنجم خود اخراج شود. سرطان روده گرفت. شخص پزشک‌ها، بومیدگسده بود. او چند سال بعد را در بحث و با امید کمی به بحث باقی سیری کرد. در سحه تصمیم گرفت کسی نوسند این کتاب، درباره‌ی مرگ بود.

بکر در سال ۱۹۷۲ فوت کرد. کتاب او به نام «انگار مرگ»، برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر، و یکی از اثرگذارترین کارهای فکری قرن بیستم شد که حوزه‌ی روان‌شناسی و انسان‌شناسی را به لبره درآورد. و ادعای بزرگ فلسوفانه‌ای داشت که هنوز هم اثرگذار هسند.

کتاب «انکار مرگ»، اساساً دو نکته را طرح می‌کند.

۱- ما انسان‌ها، از این جهت که تنها حیوانی هستیم که می‌توانیم مفهومی از گم و در قالب معاهیم، به خودمان فکر کنیم، منحصر به فردیم. سگ‌ها، گران شعل خود نمی‌شنود. گربه‌ها به اشتباهات گذشته‌ی خود فکر نمی‌کنند. با می‌اندیشند که اگر کار متفاوتی می‌کردند، اوضاع چگونه بود. انواع‌ها بر سر احتمالات آینده بحث نمی‌کنند. ماهی‌ها هم گران این نیستند که اگر ناله‌های بلندتری داشتند، آیا ماهی‌های دیگر، بیشتر از آن‌ها خوششان می‌آمد.

ما انسان‌ها، با این موهبت راده شده‌ایم که می‌توانیم خود را در موقعیت‌های فرضی محسم کنیم و درباره‌ی گذشته و آینده‌ی خود، و همچنین واقعیت‌ها با موقعیت‌های دیگری را تصور کنیم که مسائل در آن‌ها به گونه‌ی دیگری هستند. بگر می‌گویند که به علت همین توانایی دهی منحصر به فرد است که مهمی ما سرانجام از حساب‌باید بودن مرگ خود آگاه می‌شویم. چون می‌توانیم نسخه‌های دیگری از واقعیت را محسم کنیم، تنها حیوانی هستیم که قادر به تحسم واقعیتی هستیم که خودمان در آن وجود نداریم.

این ادراک باعث پدیده‌ای می‌شود که بگر آن را «وحشت مرگ» می‌نامد؛ یک اضطراب عمیق و خودی که ریزش‌های مهمی، افکار و کارهای ما قرار می‌گیرد.

۲- نکته‌ی دوم بگر با این فرصت اعظم می‌شود که ما انسان‌ها دو ضمیر داریم: تحسم و وجود.

حسمانی مناسب (بدنی که می خورد، می خواند، حر و براف می کند و به دست نوی می رود)
ضمیر دیگر، خود مفهومی مناسب (هویت ما و تصویری که از خود داریم)

اسدلال بکر، این است همه‌ی ما با حدی می‌دانیم که وجود حسمانی ما، در پهنایت از بین
خوهد رفت، و مرگ، احسب باید بر است و این را گریز بودن (در سطحی با خود آگاه)، به شدت
ما را می‌پرساند در سبزه، ما برای حیران برسی از دست دادن را گریز وجود حسمانی خود، تلاش
می‌کنیم یک خویش مفهومی بسازیم که تا بدیده نماید.

به همین علت است که مردم این قدر سخت تلاش می‌کنند تا نام خود را روی یک ساختمان،
یک محله یا یک کتاب بگذارند به همین علت است که احساس می‌کنیم باید زمان زیادی را
صرف دیگران، خصوصاً کودکان کنیم زیرا امیدواریم که تأثیر ما (تأثیر نفس مفهومی ما)، برابر از
خویش حسمانی ما بقی نماید، و سال‌ها پس از مرگ حسمانی، به یاد آورده شویم و احترام
ببینیم و ستایش شویم.

بکر، چنین تلاش‌هایی را «پروژه‌های نامیرایی ما» می‌نامد: پروژه‌هایی که به خود مفهومی ما
احاره می‌دهد که پس از مرگ حسمانی به زندگی ادامه دهد، او می‌گوید که همه‌ی تمدن
شرقی، اساساً سبزه‌ی پروژه‌های نامیرایی هستند: شهرها و دولت‌ها و ساحرها و مقام‌های
کونی، پروژه‌های نامیرایی مردان و زنان پیش از ما هستند.

این‌ها یادگار خودهای مفهومی‌ای هستند که برده‌اند. نام‌هایی مانند مسیح، محمد، بابائون، و شکسپیر، در حال حاضر اگر قدرتمندتر باشند، دست‌کم همان قدر قدرتمند هستند که در زمان زندگی خود قدرت داشتند و این، تمام هدف ماست. خواه با دنبال کردن این‌ار طریق مهارت در یک هنر باشند، یا تسخیر زمین‌های بیشتر، یا کسب ثروت افسانه‌ای، یا دانش یک خانواده‌ی بزرگ و صمیمی که باسل‌ها را پی خواهد ماند، همه‌ی معانی زندگی ما، با این بین دروسی به نام‌رایی شکل می‌گیرد.

مذهب، سیاست، ورزش، هنر، و نوآوری‌های تکنولوژی، سبب‌های پروژه‌های نام‌رایی مردم هستند. بکر استدلال می‌کند که جنگ‌ها و تذبذب‌ها و گساره‌های جمعی، زمانی رخ می‌دهند که پروژه‌ی نام‌رایی گروهی از مردم، با پروژه‌ی یک گروه دیگر به‌احل پیدا می‌کند. قرن‌ها سرکوب و خون‌ریزی میلیون‌ها نفر، به عنوان دفاع از پروژه‌های نام‌رایی یک گروه در برابر پروژه‌ی گروه دیگر توجیه شده‌اند.

اما وقتی پروژه‌ی نام‌رایی ما شکست می‌خورد، وقتی که معانی پس می‌رود، و احتمال زندگی خود مفهومی ما پس از جسم ما دیگر ناممکن و نامحتمل به نظر می‌رسد، وحشت از مرگ (همان اضطراب و وحشتناک و افسرده‌کننده)، دوباره به درون ذهن ما رسوخ می‌کند. اسباب‌ها، و همین‌طور شرم و استهزا،ی اجتماعی ممکن است عامل این پدیده باشند. بکر اشاره می‌کند که بیماری‌های دهی بر ممکن است جین‌تری دانه‌بند.

اگر هنوز موحه نشده‌اید، پروژه‌های نامبرایی ما، همان ارزش‌های ما هستند. آن‌ها معیارهای
معنا و ارزش در زندگی ما هستند. وقتی ارزش‌های ما ریس بروید، ما نیز به لحاظ روانی آسیب
می‌رویم. چیزی که بگر می‌گوید، اساساً این است که همه‌ی ما با نرس، انگیزه می‌گیریم که به
چیزی بیش از حد اهمیت بدهیم؛ روبراً اهمیت دادن به یک چیز، تنها موضوعی است که ما را از
واقعیت و احساب‌پذیری مرگ رها می‌کند و اهمیت دادن حقیقی، به معنای رسیدن به یک
وضع نیمه‌روحانی برای پذیرش بی‌دو می وجود است در این وضعیت، همان این که کسی
در انواع اشکال حق به جانب بودن گیر نیفتد، کم است.

بعد ها بگر در سسر مرگ خود، به این حقیقت برسید که دست بافت پروژه‌های نامبرایی مردم،
در واقع خود مشکل هستند و به راه حل و به جای اینکه مردم بخواهند خود مفهومی‌شان را در
سراسر جهان عباداً از طریق اخبار احتیاجی کنند، بهتر است مسیر مفهومی خود را بر سؤال ببرند
و با واقعیت مرگ خود کنار بیایند. بگر، این موضوع را «پدر هر بلخ» نامید و تلاش می‌کرد که
خودش سر در مواجهه با مرگ حوش، این کار را نکند اگر چه مرگ بد است ولی نگر نباید بر
است در نتیجه باید از این ادراک احساب کنیم؛ بلکه نه حایی که می‌توانیم، باید با آن کنار
بیاییم؛ روبراً وقتی با واقعیت مرگ خود راحت بشیم، می‌توانیم ارزش‌های خود را ارادانه‌تر
احساب کنیم و با تلاش‌های غیرمطقی برای نامبرایی و نظریات خشک و خطرناک محدود
نشویم.

روی خوش مرگ

من رستگاری به روی سنگ دیگری می‌پریم و پیوسته در حال صعود کردن هستیم. ماهیچه‌های پای من کش می‌آید و درد می‌کشد. در حالی حسه مانند که ناشی از تلاش فیزیکی مداوم است. به قله نزدیک می‌شوم. آسمان وسیع و عمیق. پیش چشمم قرار می‌گیرد اکنون تنها بندهام دو تنیم. بسیار عقب‌تر از من هستید و از دریا عکس می‌گیرید.

در بهیبت، با بالا رفتن از یک بخته سنگ کوچک، منظره گامی می‌شود. می‌دانم با اقیانوس روبرویم. احساس می‌کنم که لایه‌ای زمین را می‌شکافیم. حسی که دریا به آسمان می‌رساند. آبی به بی‌صدای باد در گوشه می‌پیچد. به بالا نگاه می‌کنم. هوا روشن است. ریاست.

من در شبه‌حریرهی «امید خوب» در افریقای جنوبی هستم که زمانی جنوبی‌ترین نقطه‌ی افریقا و دینا دانسه می‌شد. اینجا، حای بره‌ها هوس است. مکانی پر از بوقا و آب‌های خطرناک: مکانی که شاهد فرسایش‌ها، تجارت و فعالیت‌های انسانی بوده است. مکانی که رفقا، حای برای آرزوهای از دست رفته است.

در زبان پرتغالی، صبر یعنی وجود دارد که می‌گویند: «و شبه‌حریرهی "امید خوب" را دور می‌زنند.» یعنی زندگی فرد، به پایان خود نزدیک می‌شود. و دیگر فرصتی برای کار دیگری ندارد.

من روی سنگ‌ها به سمت ایی بی‌کران قدم برمی‌دارم نه بزرگ‌ترین منظره‌ی

ممکن را بینم در حال عرق کردن هسم اما احساس سرما می‌کنم هیجان رده‌م:

اما بگران، همین؟

داد به گوش‌های من می‌کود جبری نمی‌شوم، اما لبه را می‌بینم حایی که صخره‌ها به فراموشی می‌رسند، می‌ایسم و برای لحظه‌ای، چند قدم دورتر درنگ می‌کنم، می‌توانم دریا را برپای خود بسم که با ماس‌ها دورتر از صخره‌ها می‌کود امواج، از دیواره‌ی نفوذ ناپذیر به حنم مده‌اند پیش روی من، بزرگ‌هست که بگرست به آب‌های پایین‌تر می‌رسد می‌شود.

در سمت راستم، نورسب‌ها مانند موج‌های دور هم جمع شده‌اند و در حال عکس گرفتن هستند سمت چپ من، آب‌سب پیش روی من، همان است، و در پشت سرم، من هسم و تمام چیزهایی که امروز داشتم و با خودم به اینجا آورده‌ام، اگر همه‌ش همین باشد، چه؟ اگر همه‌ی آنچه هست، فقط همین باشد؟

به اطراف نگاه می‌کنم تنها هسم، رحسین گام را به سمت به‌ی‌پریگاه برمی‌دارم

به نظر می‌رسد که بدن است، نه صورت طبیعی، موقعیت‌های مرگ‌ور را می‌شناسد، برای مثال، اگر گردریل را نادیده بگیرد، نه محض اینکه نه سه مری له‌ی پریگاه می‌رسد، اضطراب خاصی بدن شما را فرا می‌گیرد، عضلات پشتتان سفت می‌شود پوستتان موج

برمی دارد. دیدن آن، بیش از حد، روی تمام حرنیاب محیط دقیق می شود. پاهای شما طوری می شوند که گویا سنگ شده اند. نگار یک هنرهای بزرگ و نامرئی وجود دارد که شما را به عقب، به سمت ایمنی، می کشد.

اما من در برابر این هنر مقاومت می کنم با چیزی را که سنگ شده اند، به سحبی به سمت پرنگاه می کنم.

در یک وسم مری پرنگاه، دهن را بر درمگر می شود. اکنون به پاهای پرنگاه را می سید. بلکه پایین پرنگاه را بر می سید که هر تصویر با حوسه ای، را فساد و پرت شدن و معلق شدن تا یک مرگ ناگهانی را به دهن می آورد. دهن شما یاد ورتی می کند که این فاصله و افکار یاد است، حلی یاد هی رفیق، دری چه کار می کنی، حرکت کنی ناست.

به دهم می گویم حقه شود، و کم کم به حو می روم

در یک مری پرنگاه، تمام بدن شما فساد هستند می رند. پاهای یک گیر کردن بد کفش ریز پا و سکندری خوردن، تا مرگ فاصله دارند. احساس می کند نگار یک صریح محکم رد، شما را به سمت حاودانگی ای رهسپار می کند. برره برپها و دست هیزان می افتد، و صدای شما بر مردد می شود؛ شاید بخواهید به خود را با داورتی کنید که قرار بیست خود را به پایین پرت کنید.

سنتر افرد، حد اکثر تا یک مری پرنگاه بردن می شوند. آن قدر نزدیک است که می توان به حو

حم شد و نگهی به اعماق انداخت؛ ما هنوز آن قدر فاصله دارد که احساس کنید خطر مرگ واقعی، شما را تهدید نمی کند. اسب‌دان در این فاصله‌ی کوتاه از لته‌ی پررنگه، حتی درحالی که به رسانی و شگفت‌انگیزی نه‌حریرهی «آمد خوب» باشد، احساس سرگشایی ملایمی ایجاد می کند و شما را به حالت بازآوردن احزاب و عده‌ی عدایی می کشاند.

ابا همین است؛ با همه‌ش همین است؛ اب من و قعا هر چیزی را که باید بدانم، می دهم؛ یک گم کوچک دیگر برمی دارم؛ سپس یک گام دیگر به‌پاسم مربانی مانده است و فی‌درن خود را روی پای خلویی می اندازم، می لردد به جلو می روم؛ برخلاف اهر رب، برخلاف دهم، برخلاف تمام عرابم برای رنده ماندن.

اکنون سبسی سبسی مربانی مانده است، مستقیم به پاس پررنگه نگاه می کنم احساس گریه کردن به من دست می دهد بدهم به صورت غریزی فور می کند و خود را در زیر جبری که تصور می شود و توضیح‌ناپذیر است، محافظت می کند. نادشده است، افکار به من صربه می زنند.

در فاصله‌ی سی‌سانی منری، احساس معنی بودن می کنید. هر چیزی غیر از نگاه به پایین باعث می شود فکر کنید که در آسمان هستید، در این لحظه استعار می رود که بیفتید.

برای لحظه‌ای، اینجا توقف می کنم و نفسی می گیرم و افکارم را سر و سامان می دهم. خودم را وادار می کنم که به موج‌هایی که در زیر پام خود را به صخره‌ها می کوبند، نگاه کنم. دوباره به

سمت راست خود نگاه می‌کنم: به مورچه‌های کوچکی که در زیر پیم دور هم می‌چرخند. عکس می‌گیرم، و دسل انویوس نور می‌دوید، صرفاً به این علت نامحسوس که کسی مرا ببیند. این علاقه به بوجه، کاملاً عرمصطفی‌ست؛ اما همه‌ی چهرهای دیگر هم همین‌طور هستند. غیرممکن است که کسی مرا ببخاشد؛ و حتی اگر این افراد دور، موفق به دیدن من شوند هم نمی‌توانند چیزی بگویند یا کاری کنند.

فقط صدای باد را می‌شنوم.

آیا فقط همین است؟

ندم می‌لرزد بر سر، لذب‌بخش و کورکننده شده است. دهن خود را متمرکز کرده، و در حالی مراقبه‌گونه، آن را حالی می‌کنم. هیچ چیز، تنها را مانند فاصله‌ی چندسانی مری، از مرگ آگاه نمی‌کند. می‌ایسم و دوباره نگاه می‌کنم و موجه می‌نوم که لحظه‌ی ریم به خودم یادآوری می‌کنم که مردن بد نیست.

این رصابت و حتی دحالت هجان‌نگر در مرگ خود، رینه در گذشته دارد. بیرون مکس رواقیان در روم و یونان باستان، به مردم توصیه می‌کردند که همیشه فکر مرگ را در دهن خود نگاه دارند تا قدر زندگی را بیشتر بدانند و در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها متواضع باشند. در اشکال مختلف بوداییسم، مرقه عت روشنی برای آماده شدن برای مرگ است در زمانی که هور رنده هستیم. رها کردن نفس و عرق، خرای رمانی عبور دادن خویش به دبی دیگر

است. حتی مارک نوایی گفته است: «نرس و مرگ، ناشی از نرس از زندگی است. کسی که با تمام وجود زندگی می کند، در هر لحظه برای مرگ آماده است.»

به پریگه برگردیم. حم ننده و کمی به عقب متمایل بودم. دستهای خود را پشت سرم روی زمین گذاشتم. ارم روی زمین نشستم سپس به ارمی یک پای خود را از لبه‌ی پریگه اوبرا کردم. سنگ کوچکی از دیواره‌ی پریگه سرور رده بود. پای خودم را روی آن گذاشتم. سپس پای دیگرم را از لبه‌ی پریگه اوبرا کردم و آن را بر روی سنگ کوچک گذاشتم. لحظه‌ای بعد بنسیم به دستهای خود بکبه داده بودم داد. موهایی را پریش کرده بود. با رمی که به افق متمرکز بودم اضطراب و محض شدیدی بودید.

پس از آن صاف بنسیم و دوباره به پاس پریگه نگاه کردم. نرس، دوباره وجودم را فراگرفت و همه‌ی اعضای بدنم را لرزاند. و دهم را سبب به همه‌ی وضعیت بدنم هشیر کرد. گاهی نرس، ادم را خنک می کند اما هر بار که بهت زده می شدم، دهم را خانی می کردم و بوجه خود را به پاس پریگه ریز پهاجم معطوف می کردم. و خودم را وادار می کردم که به پاس محمل خود بیدیشم و وجود آن را به سادگی به رسمیت بناسم.

اکنون، من در لبه‌ی دیبا، در جنوبی ترین نقطه‌ی شبه جزیره‌ی «امید خوب» بنسبه بودم. احساس فرح بخشی بود می توانسم حس کنم که ادربایی در بدنم به حرال افتاده است آرام نشستن و آگاه بودن، هیچ وقت آن قدر حوشحال کنده بود به صدای باد گوش می دادم و دریا

را می دیدم و نه آخر دنیا نگاه می کردم

مواجه شدن با واقعیت مرگ، برای ما مهم است؛ زیرا همه ی ارزش های سطحی و شکسته و سهوده را در زندگی از پس می برد. اگرچه بشر مردم، روزهای خود را یکی پس از دیگری صرف این می کند که پول بیشتر، شهرت و توجه بیشتر، یا تضمین بیشتر برای اینکه حق با آنهاست یا برای اینکه دوست داشته شوند، به دست بیاورند، ما مرگ و پرسشی بسیار مهم تر و دردناک تر با ما روبرو می شود از خود چه چیزی به جا گذاشته ای؟

وقتی دنیا را ترک می کنید، چه چیزی تعبیر کرده، و چه چیزی بهر شده است؟ چه علامتی از خود به جا گذاشته اید؟ چه اثری ایجاد کرده اید؟ می گویند اگر پروانه ای در افریق بال های خود را بکن دهد، می تواند در فلوریدا بوفی به پا کند شما چه بوفی در زندگی خود ایجاد کرده اید؟

همان صور که بگر اشاره کرده، این پرسش، تنها پرسش مهم زندگی ماست، با وجود این، ما از فکر کردن درباره ی آن خودداری می کنیم^۱ - چون این پرسش، دشوار است^۲ - چون نرساک است^۳ - زیرا اخلاقی داریم که در حال چه کاری هستیم

وقتی از این پرسش احتساب می کنیم، آخاره می دهیم که ارزش های مادی و مقهور، ذهن ما را تسخیر کند و کنترل حواسه ها و حاه طلبی ما را به دست بگیرد. بدون ناور کردن نگاه همینگی مرگ، سطحی ها مهم حیوه می کند و مهم ها سطحی به نظر می رسد مرگ، تنها

چیزی است که می‌توانیم با اطمینان از وجود آن آگاه باشیم. و برای همین باید راهم‌ای ما در
اسحاب همه‌ی ارزش‌ها و تصمیم‌هایمان باشد. مرگ، پاسخ صحیح همه‌ی پرسش‌هایی است
که باید از خود بگیم: اما هیچ‌وقت این کار را می‌کنم.

تنها روشی که می‌توان با مرگ راحت بود، این است که خود را درک کنیم و به خود به عنوان
جبر بزرگ‌تری بنگریم: ارزش‌هایی را اسباب کنیم که از خود ما فراتر می‌روند و ساده، فوری و
کسرال‌پذیر هستند و دبی به هم‌ریخته‌ی اطراف ما را تحمل می‌کند. این مسبه، ریشه‌ی
اصلی همه‌ی بنادی‌هاست. خواه به حرف‌های ارسطو گوش کنید، یا روان‌شناسان دانشگاه
هروارد، یا مسیح. با گروه موسیقی بیل‌ها، همگی می‌گویند که بنادی، تنها از یک جبر بنات
می‌گیرد. اهمیت دادن به چیزی فراتر از خویش، و ناوبر به اسکه تنها چیزی مفید در یک کسب
بزرگ بر هستید. و زندگی شما، تنها اثر جانبی یک تولید غیر قابل فهم بزرگ است.

این احساس، همان جبر است که برای آن به کلیت می‌روند. این، همان عسی است که برای آن
به جنگ می‌روند: همان چیزی که برای آن خانواده شکست می‌دهد و برای بازنشستگی خود
پس‌انداز می‌کند و بل می‌سازد و تلقین همراه اختراع می‌کند. این احساس بخشی از یک جبر
بزرگ‌تر بودن است که ما را به پیش می‌راند.

و حتی به جانب بودن، این احساس را از ما می‌گیرد. محقق بودن، همه‌ی توجه‌ها را به سمت ما
می‌خواند و باعث می‌شود احساس کنیم که نگار ما علت اصلی همه‌ی مشکلات جهان هستیم.

و ما بيم که قربانی تمام بی عدالتی های دین شده ایم، و ما بيم که استحقاق برتری بر همه کس را داریم.

حقیقت این است که ما تمام حقایق را نمی بینیم، باعث تسبیح می شویم و شکایت می کنیم، اما در هر فردی که می بینیم و هر رویدادی که تجربه می کنیم، تاراج پیدا می کند. این موضوع، حد و حصر را نمی گذارد و ممکن است برای مدتی احساس خوبی ایجاد کند و موجب فروش رفتن بلیت های زیادی شود، اما برای روح ما ماندگار نیست.

اکنون این اوضاع، ما را راز می دهد که به لحاظ مادی چقدر نرسیده ایم، از لحاظ روحی، به مشوهای گوناگون عذاب می کنیم مردم همه ی مسئولیت های خود را به دیگران می سپاریم و نامش حساب خود را از جامعه می خواهیم مردم به دورهای دلخواهی خود چنگ زده اند و تلاش می کنند آن ها را به دیگران سر بزنند، که عیب ها هم از راه های حسودانه است و در قالب نام هایی برای اهداف خوب ساحنگی اعمال می شود مردمی که از احساس برتری دروغین سرخوش هستند، به علت ترس از معجزات کردن چیزهای ارزشمند و شکست خوردن در آن، به دام بی عملی و تسلی می افتند.

باز برآورده کردن ذهن انسان مدرن، منحصر به اتحاد جمعیتی شده است که احساس می کند بدون تلاش کردن، استحقاق هر چیزی را ندارد، جمعیتی که احساس می کند بدون پرداختن

هیچ هزینه‌ای، نسبت به چیزی حق پیدا می‌کند. مردم، خودشان را متخصص، کارآفرین، مخترع، مستقل و مربی معرفی می‌کنند؛ بدون اینکه تجربه‌ای واقعی در زندگی داشته باشند، و آن‌ها این کار را نه برای اینکه واقعاً فکر می‌کنند از دیگران بهتر هستند، بلکه برای این انجام می‌دهند که احساس می‌کنند به عالی بودن نیاز دارند، و نیاز دارند که در دنیایی پذیرفته شوند که تنها فوق‌العاده‌ها را مطرح می‌کند.

فرهنگ امروز ما، تفاوت میان توجه زیاد و موفقیت زیاد را درک نمی‌کند و تصور می‌کند که این دو در واقع یکی هستند؛ اما چنین نیست.

شما عالی هستید؛ متوجه باشید یا نه، و کس دیگری این موضوع را درک کند یا نه، و علت آن هم این نیست که یک نرم‌افزار برای آیفون ارایه کرده، یا دانشگاه خود را یک سال زودتر تمام کرده، یا قایقی زیبا برای خود خریده‌اید. این‌ها عالی بودن را تعریف نمی‌کنند.

شما هم‌اکنون عالی هستید؛ زیرا در مواجهه با سردرگمی‌های بی‌پایان و مرگ قطعی، به انتخاب خود برای چیزهایی که باید به آن‌ها اهمیت بدهید و چیزهایی که باید به آن‌ها اهمیت ندهید، ادامه می‌دهید. این واقعیت ساده، و این انتخاب ارزش‌های خود در زندگی، باعث زیبا شدن شما می‌شود، شما را موفق می‌کند و باعث می‌شود که دوست داشته شوید، حتی اگر متوجه این موضوع نباشید، حتی اگر در خیابان می‌خواهید و گرسنه‌اید.

شما خواهید مرد؛ و علت آن، این است که خوش‌ناتس بوده و زندگی کرده‌اید. شاید چنین

احساسی نداشته باشید؛ اما گاهی بروید و لبه‌ی یک پرتگاه بایستید؛ آن وقت، آن را حس خواهید کرد.

یوگوفسکی نوشته است: «همه‌ی ما خواهیم مُرد؛ همه‌ی ما، چه سیرکی است! این واقعیت، به تنهایی باید باعث شود که همدیگر را دوست داشته باشیم؛ اما چنین نیست، مسائل ناچیز زندگی، ما را به وحشت می‌اندازند و ما را از بین می‌برند، و هیچ، ما را می‌بلعد.»

حالا که به آن شب کنار دریاچه نگاه می‌کنم، وقتی اورژانس، بدن جاش را از آب بیرون می‌کشید، به خاطر می‌آورم که به شب تاریک نگزاس نگاه می‌کردم و می‌دیدم که غرور من در حال ذوب شدن در این تاریکی است. مرگ جاش، بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کردم، به من آموخته است. بله؛ به من کمک کرد که قدر اکنون را بدانم و مسئولیت انتخاب‌های خود را بر عهده بگیرم و رؤیاهای خود را با شرم و خجالت کمتری دنبال کنم.

اما این‌ها آثار جانبی یک درس جدی‌تر و عمیق‌تر بودند، و درس اصلی، این بود: هیچ چیزی برای ترس وجود ندارد؛ هرگز. یادآوری مکرر مرگ خودم در سال‌های بعد (از طریق مراقبه یا خواندن فلسفه یا دیوانگی‌هایی مانند ایستادن در لبه‌ی پرتگاهی در آفریقای جنوبی)، تنها چیز است که به من کمک کرده این موضوع را در مرکز و جلوی ذهن خودم نگه دارم.

این پذیرش مرگ، و این درک شکستگی خودم، باعث آسان‌تر شدن همه چیز شده است (مثل تحمل ترس‌ها و تردیدها، و پذیرش شکست‌ها و جواب‌های رد خجالت‌آور)، هر چه بیشتر به

تاریکی نگاه می‌کنم، زندگی روشن‌تر، و دنیا ساکت‌تر می‌شود، و احساس مقاومت ناخودآگاه کمتری نسبت به همه چیز می‌کنم.

من چند دقیقه در آن شبه جزیره نشستم و همه چیز را جذب کردم. وقتی که سرانجام تصمیم گرفتم بلند شوم، دست‌های خود را پشت سرم گذاشتم و به عقب خزیدم. سپس به آرامی بلند شدم، زمین اطراف خودم را بررسی کردم تا مطمئن شوم هیچ سنگی سر راه من نیست که مرا به کشتن بدهد. وقتی فهمیدم که جای امنی هستم، به سمت واقعیت گام برداشتم. بدن من با هر گام، خودش را پیدا می‌کرد، و پاهایم سبک‌تر می‌شدند. اجازه دادم که آهنگری زندگی، مرا جذب کند.

وقتی از روی چند سنگ می‌گذشتم تا به مسیر اصلی برگردم، مردی را دیدم که به من خیره شده بود. ایستادم و به او نگاه کردم.

گفت: «دیدم که آنجا در لبه‌ی پرتگاه نشسته بودید.»

لهجه‌ی استرالیایی داشت، و به سمت قطب جنوب اشاره می‌کرد.

با لبخند جواب دادم: «بله؛ منظره‌ی شگفت‌انگیز است! این طور نیست؟»

او لبخند نمی‌زد. نگاهی جدی در صورتش بود.

دستان خودم را با شلوارم پاک کردم. بدنم هنوز از حس تسلیم شدن در تلاطم بود، و سکوت

عجیبی بین ما حاکم شده بود.

مرد استرالیایی، برای مدتی ایستاد. گیج شده بود. هنوز به من نگاه می‌کرد، و بی‌گمان به این فکر می‌کرد که چه بگوید. پس از لحظه‌ای، با کلماتی که با دقت انتخاب شده بودند، گفت: «آیا همه چیز رو به راه است؟ حالتان خوب است؟»

برای لحظه‌ای درنگ کردم، و هنوز لبخند می‌زدم. گفتم: «زنده؛ خیلی زنده‌ام.»
تردید او از بین رفت، و لبخند بر چهره‌اش نقش بست. سری به نشانه‌ی تأیید تکان داد و به سمت پایین تپه رفت.

من هنوز بالا ایستاده بودم و به منظره نگاه می‌کردم، و منتظر بودم که دوستانم به قله بیایند.